

અર્પણપત્રિકા.

ચેલર આર. જે. ઇલેક્ટ્રિકલ સી. આઇ. ઈ; વી. એચ. એસ.;
નાઇટ ઓફ મેસ. ઓ. સેન્ટ. ને. એ; આર. એ. એમ. સી.
ગેરિસ્ટર એટ લૉ; ક્યસરેલ્ડાઇ મેડલીસ્ટ; ઓનરરી જનરલ
સેક્રટરી ઈન્ડિઅન બેંચ સેન્ટ્રલ નેશનલ એમ્પ્લોયમન્ટ એસોસિએશન.

માનવંદા સાહેબ,

આપે અયાગ મહેનત અને ખરેખરી કુનેહ વાપરી
એમ્પ્લોયમન્ટ કામ આ દેશના દરેક ભાગમાં એક જાળ
માફક પાથરી દીધું છે અને સેન્ટ્રેલી સંખ્યા પ્રથમ કક્ષા
ક ની હતી તે યોગ્ય વખતમાં લગભગ ઠઠક સુધી લાવી
મૂકી છે. વધારામાં વળી ત્રણ વર્ષની દૂંક મુદતમાં છ છ
નવીન પુસ્તકો રચ્યાં છે, એટલુંજ નહીં પણ તેમની કેટલીક
આવૃત્તિઓ પણ બહાર પાડી છે. તેમજ આપનો જાતી ઉમંગ
આપની સાથે એજ ઉપયોગી વિષયમાં કામ કરનારા ખીજ-
ઓમાં આપે પ્રવેશ કરી તેમને પણ ઉત્સાહી બનાવી દીધા છે.
એ સર્વે મુણેથી આકર્ષાઈ આ લઘુ પુસ્તક આપને માનપૂર્વક
અર્પણ કરીએ છીએ તો તે સ્વીકારવા મહેરબાની કરશે.

આપના આભારી સેવકો,
ધનજીભાઈ હા. મહેતા,
તથા

ડાસાભાઈ ફ. પંચકી.

પ્રસ્તાવના.

આજની વૈદક વિદ્યાએ સિદ્ધ કરી આપ્યું છે કે, દર્દીની બિમારીમા બાહ્યોદ્ધ દાકતરોના ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપ-
ચારો છતાં સારી સારવારની ગેરહાજરીમાં માઠાં પરિણામ
નીપજે છે. દાકતર દર્દીની પાસે ઝાઝો વખત રહી શકતા નથી
માટે દર્દીની આખા દિવસની હાલતનું મારિક અવલોકન
કરવાને માટે તેમને પરિચારિકા (નર્સ)ની બાહ્યોદ્ધી ભરેલી
મદદની જરૂર પડે છે. તે સર્વ કામ તેઓ જરાબર કરી
શકે એ હેતુથી સેન્ટ જોન એમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશનની
આ દેશની સામાના ઝોનરરી જનરલ સેક્રેટરી મેબર
બ્રેક્કહેમે એક પુસ્તક હાલ થોડાજ વખત યયાં રચ્યું છે.
તેનો તરજુમો કરવાનું અમને એચું સોચેલું હોવાથી અમે
આ પુસ્તક બહાર પાડ્યું છે, તેા ઉમેદ રાખીએ છીએ કે,
શુભદાતી ભાષા જાણનારી સર્વ કેમની જાનુએને એ
વિષય શીખવામાં ઉપયોગી થઈ પડશે.

વડોદરા } ધનજીભાઈ હો. મહેતા,
તા. ૧૦ જુલાઈ ૧૯૧૪. } ડાસાભાઈ રૂ. પંચકા.

હૉ. ધ. હો. મહેતાનાં પુસ્તકો.

નામ.

કિંમત.

૧. હિંદુસ્તાનનું આરોગ્યશાસ્ત્ર (આવૃત્તિ ૨^{જી}) ૧-૧૦-૦
૨. અકસ્માતમાં પ્રાયશ્ચિક્ષા મદદ (આવૃત્તિ ૨^{જી}) ૧- ૦-૦
૩. અકસ્માત અને તેના તાત્કાલિક ઉપાય,
(મોટી આવૃત્તિ પાંચમી) ૧- ૦-૦
૪. તનદુસ્તી અને તે સાચવવાનાં સાધનો.
(આ. છઠી) ૧- ૦-૦
૫. દર્દીની સારવાર (નવમી આવૃત્તિ) ૦-૧૨-૦
૬. અકસ્માતની પ્રમાવળી. ૦-૧૨-૦
૭. દાયણુ (ત્રીજી આવૃત્તિ). ૦-૧૨-૦
૮. અકસ્માત અને તેના તાત્કાલિક ઉપાય,
(નાની આવૃત્તિ ૭ મી) ૦-૧૨-૦
૯. આરોગ્યતાની બાળપોથી. ૦-૧૦-૦
૧૦. ન્હાના ગામેની આરોગ્યતા. ૦- ૧-૦
૧૧. મર્બપોષણ અને સુવાવડ,
(ગુ. વ. સોસાયટી તરફથી મળશે). ૦- ૧-૦
૧૨. કાલેરા વિષે બાળણુ,
(ગુ. વ. સોસાયટી તરફથી મળશે). ૦- ૧-૦
૧૩. મરકી વિષે બાળણુ
(ગુ. વ. સોસાયટી તરફથી મળશે). ૦- ૧-૦

મી. ડોસાભાઈ ફ. પંથકી

તથા

મી. દારાશા ન. મારકેર

ના

પુસ્તકો તથા કાર્ડો

નામ.

કિંમત.

૧. શારીરિક તપાસ તથા અકસ્માતિક બોમ્બીઓ. •-૧૨-૦
૨. દર્દીનું દુઃખ નિવારણ. •-૧૦-૦
૩. હેર ખાધું હોય તો શું કરવું? (એક કાર્ડ)
Poison card. •- ૪-૦
૪. અકસ્માતના ઉપાયો. (એક કાર્ડ) First
-Aid card. • -૪-૦
૫. અકસ્માત વેળા ધ્યાનમાં રાખવા જોય }
કાનુનો. (Aide Memoire). • - ૪-૦
૬. પરીક્ષામાં પૂછવા લાયક સવાલો.
(Specimen Examination Papers) •- ૪-૦
૭. હાડપિંજર તથા શારીરિક તપાસને લગતી
આકૃતિ (Small Anatomical Diagram). •-૨-૦

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ	૧ છું. દર્શિતો જોરડો-તૈયારી અને સરસામાન.	૧
૨	છું. દર્શિતો પલંગ તથા બિછાનું.	૨
૩	છું. દર્શિતો જોરડો મરમ તથા ઠંડો રાખવા તેમજ તેમાં અજવાળા અને દવાની આવજનની ગોઠવણ કરવા વિષે.	૧૭
૪	છું. ઉલ્તા અથવા સ્પર્શથી થતા રોગો.	૨૫
૫	છું. જંતુનાશકારક દવા અને ચેપનો નાશ કરવા વિષે.	૩૬
૬	છું. પરિચારીકા (નર્સ) અને તેની વનફુરતી.	
૭	છું. પરિચારિકાનો પેયાક.	૧૭
૮	છું. મુલાકાત સંબંધી નિયમો.	૭૧
૯	છું. અશક્ત દર્શિતોની સારવાર કરવા વિષે.	૭૪
૧૦	છું. માંદા માણસનો ખોરાક.	૮૮
૧૧	છું. માંદા માણસનો ખોરાક પકાવવા વિષે.	૯૭
૧૨	છું. મરમી લાવનારાં અને ખીજી જાતનાં પીણાં.	૧૦૪
૧૩	છું. દવાઓ અને તે આપવાની રીત.	૧૦૬
૧૪	છું. દર્શિતું અવસોકન કરવા વિષે.	૧૨૨
૧૫	છું. તાવ તથા નાડ.	૧૩૫

„ ૧૬ મું. સ્નાન ચુસવા ન્હાવા વિષે.	૧૪૪
„ ૧૭ મું. બિમાર બાળકોનો માવજત.	૧૫૨
„ ૧૮ મું. દાકતરની મુલાકાત.	૧૬૦
„ ૧૯ મું. બહારના લેપચારો.	૧૬૪
„ ૨૦ મું. પોતાની તથા કુટુંબની તનફરસ્તીનો બળવણી.	૧૮૬
„ ૨૧ મું. સાબ ચવાનો તબકો.	૨૦૪
„ ૨૨ મું. વાટકાપ કરતા પહેલા અને તે પછી પરિચારીકાની શરતો.	૨૦૬
„ ૨૩ મું. પીડારીકા પાટા.	૨૨૬
પરિશિષ્ટ ૧ મું. ઉડતા રોગોનો કોડો. પાન ૨૬ સામે.	
પરિશિષ્ટ ૨ મું. ધરમાં અણીને પ્રસંગે વાપરવાની ચીજો રાખવાનું કઝાટ.	૨૬૬
પરિશિષ્ટ ૩ મું. માદાના ખોરાક બનાવવાના નુયકા.	૨૭૬



હાંના ઓરડામાં સામાનની ગોઠવણ.

મોંદળીમાં માવજત.

પ્રકરણ ૧ હું.

દર્દીના ઓરડા.

તૈયારી અને સરસામાન

દર્દીના માત્ર આગમનોજ નહીં પણ તેના સાજ થવાનો આધાર પણ તેને માટે પસંદ કીધેલા ઓરડા ઉપર રહે છે. દર્દીના ઓરડા મોટા, ઠંડકવાળો તથા હિચી ઉભરછૂટેલો હોવો જોઈએ અને તેમાં એક મોટી બારી અથવા કાચના બારણાં હોવાં જોઈએ. આ દેશમાં ઓરડાઓમાં હવાની પરતી અવર-જવર રહેવા માટે એવી ગોઠવણ કરવી જોઈએ કે, સામ-સામેની દિવાલમાં હવા આવવાના માર્ગો રહે. બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો ઓરડામાં પેસવાના દરવાજાની સામેની દિવાલમાં એક બારી આગર બારણું હોવું જોઈએ.

નીચલી સાત બાજતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે:-

૧. ઓરડો તૈયાર કરી માફ કરવા વિષે.
૨. સરસામાન વિષે
૩. પક્ષગ વિષે.
૪. બિછાવત વિષે.
૫. ઓરડો ગરમ કરવા તેમજ ઠંડો રાખવા વિષે.
૬. દોશની કરવા વિષે.
૭. હવાની આવજાવ વિષે.

૧. ઓરડો તૈયાર કરવા તથા તે સાફ કરવા વિષે—

દર્દીના ઓરડો (૧) યોગ્ય સ્થળે આવેલો, (૨) તદ્દન સાફ, (૩) પુરતી અને સૂકી હવાવાળો, (૪) ષટ્તી રીતે શય્ય ગારેલો હોવો જોઈએ, અને તેમાં (૫) બને તેટલો ઓછો સામાન હોવો જોઈએ. પણ બીજા ઉપરથી ધુળ ઝાટકી કાઢવી જોઈએ અને પછી સવાશેર પાણીમાં એક ચમચી ક્રીસોલ્ડાઇન નામની દવા નાખી બનાવેલા મિશ્રણમાં એક સાફ ઘોપણા કપડાનો ટૂંકડો બોળી તે નીચેથી કાઢી, ઓગડામાં આવેલા સર્વે લાકડકામ ઉપર ફેરવી લેવો જોઈએ.

(૧) સ્થળ—દર્દીના ઓરડો ધરના એવા ભાગમાં હોવો જોઈએ કે તેમાં વરસા પીળા આદમીઓથી તે બંને એટલો અલગ રહી શકે.

* આ દવાને “જેઝ ફેલ્ડ” પણ કહે છે

ઉડતા રાગના સંબંધમાં તો આમ ચવાની ખાસ જરૂર છે, પરંતુ બીજી કાષ્ઠ બિમારીમાં પણ ધરમા થતા ધોધાટ ગરબડથી તેને બની શકે તેટલો દૂર રાખી સાગ્વાર કીધાથી તેના સુખચેતના વધારો થાયછે.

(૨) સ્વચ્છતા:—દર્દીનો ઓરડો સાચું કરવામાં નીચલી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂરછે:—

(ક) સરસામાન.

(ખ) દિવાલો.

(ગ) તળની જમીન.

(ક) સરસામાન વિષે —જ્યારે અમુક ઓરડો દર્દી માટે વાપરવો હોય ત્યારે પ્રથમ તો તે ખાલી કરવો જોઈએ, એટલે હરેક પણ જરૂરવસ્તુની ચીજ હોય તે ત્યાંથી કઢાડી નાખવી કે તેથી શક્ત ખૂંસી દિવાલો, પલંગ અને તેને લગતી સામગ્રી સિવાય બીજું કાંઈ તેમાં ગહેજ નહિ. ખાનાવાળા કબાટો, પેટીપેટારા વિગેરે બારે સામાનથી ઉલટી જગ્યા રોકાઈ તેટલાપૂરતી હવા ઓરડામાં ઓછી રહેછે. નકામા ગાલીચા, પડદા અને વધારાના કપડા તેમાંથી કાઢી નાખવાં. ઓરડામાંથી જે કબાટો કાઢી નાખી

ન શકાય તેવા હોય તે ખાલી કરવા, કારણકે કપડાથી તેટલાપૂરતી જગા રોકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમા જંતુઓ બરાબ રહેવાથી એપ વળગી રહેછે એ દર્દી ઉડતા રોગથી પીડાતો હોય અથવા તેના ઉપર ગંભીર પ્રકારની વાઠકાપ કરવાની હોય તો ભોત ઉપરથી છખીઓ ઉતારી લેવી, કેમકે દરેક છખીના ચોકકામાં ધુળ એકઠી થાય છે અને તેથી જંતુ અને એપનો ફેલાવો થવાનો સંભવ રહેછે.

(ખ) દિવાલો:—આરડો ખાલી કર્યા પછી ખીજું કામ કરવાનું એ હોયછે કે, દિવાલો ઉપરથી

સર્વે એક બાજુએ ફરવી નાખી તે ઉપર
બીના કપડાનો ટૂંકડો ફરવી લેવો.

(મ) તળની જમીન:—આ દેશમાં દર્દીના ઝોરડાની
જમીન માટે ખાસ બંદોબસ્ત કરવો પડે છે.
પ્રથમ ચાલ બનાવ્યા પછી વધેલાં બીજાં પાંદડાં
જમીન ઉપર થોડાંથોડાં નાખી ધુળ વાળી કાઢી
એક પતરાંના ટૂંકડાઉપર એકઠી કરવી અને જો
દર્દી એપી રાગવાળો હોય તો તે બાળી નાખવી.

સિતળ ટેકરીઓ ઉપર આવેલા અને હાલની
છેલ્લામાં છેલ્લી ઢગ મુજબ બાધેલા બંધસાઓની
જમીન સાદી બનાવેલી હોય છે અને તે સાધારણ-
રીતે ઘાઘ ધસીને સાફ કરી ચકાય છે, પણ
જ્યાં તેમ કરવું બની શકે નહિ અને જ્યાં
ભોંય ઉપર સાદી પાથરેલી હોય ત્યાં તે ઉપરથી
દરરોજ માત્ર કચરો વાળી કાઢવો, અને ઉડતા
રાગના દર્દીને તે ઝોરડામાં સારવાર કરવામાં
આવી હોય તો તે પૂરી ચતાંજ સાદી કાઢી
લઈ બાળી નાખવી.

૨. સરસામાન:—દર્દીના ઝોરડામાં બને એટલે
થોડો સામાન રાખવો અને તે એવો હોવો જોઈએ કે,

સહેલાઈથી અને પૂરેપૂરો સાદ થઈ શકે. સુતરાઈ અથવા શયુના કપડાં કરતાં ઉનનાં કપડાંમાં ચેપી વસ્તુઓના રજકણો વધુ હાળો વખત રહે છે, માટે બારે ઉનના પડદાનો કદીપણ ઉપયોગ કરવો નહીં. મલમલ અથવા ખીજ ઘોષ શકાય એવા પડદા વાપરવાની હરકત નથી, કારણ કે તેથી ઓરડાનો દેખાવ મનોરંજક થઈ પડે છે. ઝાલરવાળી મચ્છરદાનીને લીધે બિજાનાની આસપાસ હવાનો અવરજવર ખરાબ થઈ શકતો નથી માટે તે રાખવી નહીં. શેત્રંજ એવી રીતે પાથરવી કે, જરૂર પડ્યે ઓરડો સાદ કરતી વખતે તુર્ત ઉંચકી શકાય. ગાલીઆ કરતાં શેત્રંજ ઠીક પડે છે, કારણ તે ઘોષ શકાય છે. હાલચાલ કરતી વખતે થતો ઘોષાટ દાખી દેવાને અને ઓરડાનો દેખાવ આંખને સારો લાગે તે માટે ભોયડપર કાષ્ટ બિજાવવું તો જોઈએ. તેટલા માટે આ દેશમાં શેત્રંજનો ઉપયોગ કરવો ઠીક જણાય છે.

૩. પલંગ:-દર્દીના પલંગ એવી જગ્યાએ ગોઠવવો કે, હવા તે ઉપરથી પસાર થઈ જઈ ગલીઓનો નાશ થઈ જાય.

હવાની આવજવ માટે તેમજ પરિચારીકા (સારવાર કરનારા)ની સગવડને માટે પલંગની કોમ્પલેક્સ બાજુ દિવાલને અડીને રહેવી ન જોઈએ. લાંબા વખતની બિમારીમાં પલંગનું માથું પણ દિવાલથી દૂર રાખવું, કેમકે ધણીજ નાતવાન થયલા

દર્દીને બેસાડવા, સૂવાડવા, અને કેર વળાવવામાં મદદ કરવાનું કામ માયા આગળથી ધણીજ સમવડબરેલી રીતે થઈ શકે છે. તે ઉપરાંત તેથી વળા બિઝાનાની આસપાસ હવા ધણી છૂટથી આવજવ કરી શકે છે અને પરિચારીકાને ઔરડાની એક બાજુએથી બીજી બાજુએ ઝડપથી અને ઘોષાટ કર્યા વગર ફરવા હરવાને માર્ગ મળે છે.

પલંગનો પગ આગળનો ભાગ બારીથી વેમળો રાખવો, કારણ, મ્હો ઉપર સાચું અજવાળું પડવાથી દર્દીને ધણીવાર કંટાળો ઉપજે છે.

સાંખા વખતની બિમારીમાં એક વધારાનો પલંગ કે એક સાંખો કેવલ જલુ ઉપયોગી થઈ પડે છે, કારણ કે હમેશાનું બિઝાનું બદલવું હોય અથવા વાખાતું નાખવું હોય તે વખતે તેના ઉપર દર્દીને સુવાડી શકાય.

દર્દી વડતા રાગથી ખીડાતો હોય તો નેતરની બેડકવાળી ખુરસી રાખવી કે તે જંતુનાશકારક દવાથી બરાબર સાફ કરી રાકાય. અને પરિચારીકાના વપરાશ માટે એક આરામ આપે એવાં પણ સસ્તી ગાદીવાળી ખુરસી રાખવી, કે સારવાર પૂરી થતાં તેના જરૂર હોય તો નાશ પણ થઈ શકે.

ઔરડામાં સમડી હોય તો અંગારને તેજ કરવા માટે એક લાકડાનો ટૂંકડો રાખવો કે તેથી કામ સરળતાથી થઈ

અવાજ થવા ન પામશે. વળી ત્યાં એક મોટું મેજ (ટેબલ) રાખવું, તેમજ દવાની સીસીઓ વિગેરે મુકવા માટે પલંગની નજદીકમાજ એક બીજું નાનું ટેબલ, તે ઉપર કંઈ સારૂ કપડું બિછાવી, રાખવું.

દર્દીની હકીકત નોંધવાના નમુના બરવા માટે અને ડૉક્ટરને જણાવવાની હકીકત નોંધી લેવા માટે ખડીઓ કસમ વિગેરે સામગ્રી મોટા ટેબલ ઉપર રાખવી.

દર્દી બેઠો થઈ શકે એવી હાલતમા હોય તો બે ફૂટ લાંબુ, એક ફૂટ પહોળું અને તેટલુંજ ઉંચું એક ટેબલ બિછાનામા આડું મુકી તે ઉપર તેને ખાવાનું આપવું. આ ટેબલને આગલી બાજુએ સહેજ વાક આપવો કે તેથી દર્દીની છાતી સામે તે જંધમેસતું આવે તેમ ગોઠવી શકાય.

ક્યો ક્યો સામાન દર્દીના ઓરડામા રાખવો તેનું ધારણ દર્દી કેવી મિમારીથી પીડાય છે તે ઉપર રહેછે. જો ઉડતો રોગ હોય તો માત્ર ઉપર કહેલી ચીજોજ રાખવી. ડાહપણ વગર જરૂરની અથવા સહેલાઈથી નુકસાન પામે એવી વસ્તુ રાખવીજ નહીં, કારણ કે ઓરડામાંની દરેક વસ્તુને પાછળથી જંતુનાશકારક દવાથી સારી રીતે સાફ કરવીજ પડેછે.

પ્રકરણ ૨ જી.



દર્દીના પલંગ તથા બિછાનું.

દર્દી માટે હમેશાં એક ધાતુનોજ પલંગ વાપરવો, કારણકે લાકડાના પલંગ કરતા તે ઘણી ઝડપથી સાફ કરી અને છૂટા પાડી શકાય છે. આ દેશમાં પાટીનાં બિછાના સાધારણ રીતે વપરાય છે પણ પાટીને તંગ રાખવી ઘણી ખુસ્કેલ હોય છે, તેથી આ જાતના બિછાના વચ્ચેથી જલદી લચી જાય છે અને પરિણામે દર્દીને પૂરતો આરામ મળતો નથી.

નીચલી બાબતો ઉપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે:—

૧. પલંગ.

૨. પલંગ મૂકવાની જગ્યા.

૩. બિછાવત.

૧. પલંગ વિષે:—પલંગની લંબાઈ સાડા છ ફૂટની અને પહોળાઈ ત્રણ ફૂટની હોવી જોઈએ. જહુ પહોળો (જે માણસ સૂવે એવો મોટો) પલંગ કદી પણ ઉપયોગમાં લેવો નહિ; કારણકે જો દર્દી તેના મધ્યભાગમાં હોય તો તેના હાથપગ ધોવાનું, તેને ખવાડવાનું અને કપડા બદલાવવાનું કામ સંતોષકારક રીતે થઈ શકતું નથી. “લોસન ટેમ્પ્ટ” નામે

ઝાળખાતો તારની જાળવાળો પક્ષંગ ઉત્તમ હોયછે, કેમકે તે ખીજ પક્ષંગોની માશક વચ્ચેથી નમી જતો નથી. વળી ગોળ કમાનદાર વાળેલા તારની જાળમાં જીવજંતુઓને છુપાઈ રહેવાની જે સગવડ મળેછે, તે આમાં મળતી નથી. આ પક્ષંગઉપર પ્રથમ કેન્વાસનો ટૂંકડો અમર શેત્રંજ પાથરી પછી તે ઉપર ગોદડા નાખવા કે તેથી ગોદડાનાં ખોળાયાનાં કપડા ઉપર કાટનો ડાઘ લાગે નહીં.

ગોદડું કાંથી અથવા રૂનું જનાવેલું હોવું જોઈએ અને તેના ખોળાયા ઉપર નિખાર્યા વિનાના સુતરાઉ કપડાંના ગક્ષેષ જેવી કાચળી ચઢાવી દેવી, કે જોઈએ ત્યારે તે ઘોષ શકાય. ગોદડા ઉપર એક પાતળી ધામળી પાથરવી અને પછી તે સધળા ઉપર ચાદર નિગાવવી. આ પાથરેલી ચાદરના છેડા ચારે બાજુથી ગોદડાં નીચે મજબૂત ખોસવા કે તેથી તે હમેશાં ખેંચાયેલી અને સરખી રહે. જો તે ઢીલી પડે અથવા તેમાં કરચલી પડે તો તેથી દર્દીને બેચેની લાગશે, એટલુંજ નહીં પણ તેને ખીજવાટ લાગશે, અને તેના આમડીને ઇજા થઈ ધારાં પડી આવવાનો સંભવ રહેશે. પરિચારીકાની મૂખ્ય ફરજોમાંની એક એછે કે પાથરેલી ચાદર હમેશાં ખેંચાયેલી અને સફાઈખંધ બેઠેલી રહે એમ કરવું. એ સિવાય રત્નમાન મુજબ ચોદવા માટે

શકત એક ચાદર અમર ચાદરસાથે ધાત્રણી એ બે રાખતો. ઘોષ શકાય એવો એક ચારસો હમેશાં વપરાશમાં લેવો, કારણકે તેથી ધાત્રણીઓ મેલી ન થતાં સાફ રહેશે. દર્દીના ચોરડામાં પિછાની મુજનીનો ઉપયોગ કદી કરવો નહીં, કેમકે ઘોષ ન શકાય એવી ચીજ વાપરવાનીજ નથી. સુતરાઉ અથવા શણનાં કપડાના ગલેફ ઉસીકા ઉપર ચઢાવવા. ઝાલરવાળી લાંબી મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ હળુ ધણાં ઘરોમાં કરવામાં આવેછે પણ દર્દીના ચોરડામાં તે કદી રાખવી નહીં. પલંગનીચે મૂકેલાં વાસણ, પેટીઓ, જોડા વિગેરે સામાન નજરે નહીં પડે તે માટે ધણીવાર આનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે. આવી મચ્છરદાની કદાચ વાપરવામાં આવે તોપણ દર્દીના પલંગનીચે કંઈપણ સામાન તો રાખવોજ નહીં આવી ઝાલરવાળી મચ્છરદાનીઓમાં ધુળ બરાબ રહેછે, એટલુંજ નહીં પણ પલંગની નીચે હવાની આવજનવ અટકેછે. તનદુરસ્તી માટે હવાનો અવરજવર જોઈએ. પલંગને ઉપલે બાજે અને તેની આસપાસ જરૂરનોછે તેટલોજ પલંગના નીચે પણ જરૂરનોછે.

આ દેશમાં મચ્છરદાનીની ખાસ જરૂરછે, પરંતુ તે પલંગની ઝત્રીના દાડાની અંદરની બાજુએ લગાવી તેના છેડા ગોદડાની આજુબાજુ ખેંચીને ખોસી દેવા. જમીન ઉપર ખૂલતા રાખવા નહીં. વળી તે આપણે સાધારણરીતે બનાવીએ છીએ તેમ

ખિજાના ઉપર દાખલ થવાની બાબતથી પડદાના રૂપની બનાવવી નહોં પણ ચારે બાજુ સળંગ જળીયાર કપડાની બનાવવી અને તે હમેશાં બને એટલી તંગ ખેંચીને ખોસતી એટલે તેમાંથી હવા સહેલાઈથી આગપાર જઈ શકે. મચ્છરદાનીનો ઉપસો ભાગ કદી પણ માદરપાટનો બનાવવો નહોં, કારણ કે તેથી હવાની આવજાવને ગંભીર પ્રકારની ખસેલ થાયછે.

જે ખિજાનું દર્દીના રક્તનથી વચ્ચે ભાગે લગી જાય તેવું જણાય તેનો બનતાસુધી ઉપયોગ કરવો નહોં, કારણ કે સધળા પ્રકારની ખિમારીમા સપાટ ખિજાનાની જરૂર હોયછે.

ભાગેલા હાઠકાથી પીડાતા દર્દી માટે પલંગ:—
નીચલા અવયવો (પગો) અથવા વસ્ત્રદેશનું કોઈ હાડકું બાગ્યું હોય તો ખાસ પલંગ વાપરવાની જરૂર પડેછે. એવે પ્રસંગે હમેશ વપરાતા સાદા પલંગ (પછી તે પાટીનો હોય કે તારની જળીવાળો હોય તે) ઉપર ગોદાંની નીચે એક થોડા કદનું પાટીયું મૂકવાથી આપણું કામ સરસી.

૨. પલંગ મૂકવાની જગ્યા:—હજલન્ડમાં રહેલી દર્દીની માવજત કરવાને લગતી ચોપડીઓમાં એમ જણાવવામાં આવ્યુંછે કે, બારી અને (તાપણી માટે બનાવેલા ખાસ ચૂલા) અગેડીની વચ્ચે પલંગ મૂકવો, કે તેથી હવાનો પ્રવાહ પલંગ ઉપરથી પસાર થાય; પણ આ દેશમાં

પણા ધરોમા આવી અગેડી જેવું કંઈહોતું નથી, તેથી ઉપથી તજવીજની કંઈ જરૂર રહેતી નથી. પરિચારીકાએ ક્યા ઉમા રહેવું અને પોતાને એપ લાગે નહીં તેવી રીતે દર્દી આગળ કેમ જવું તે જાણતની પણ તેમા સૂચનાઓ આપવામા આવીછે, પણ તે કાંઈ દર્દીની વહેવાર માવજત કહેવાય નહીં પરિચારીકાએ તો જે જે જગ્યા જે તે વખતે ઉત્તમ માલમ પડે તે તે જાણુએથી દર્દી આગળ જવું જોઈએ અને પોતાને એપ કિડશે એવા ખ્યાલ પણ મનમા લાવવોજ નહીં જોઈએ જ્યા હવાની આવજવ છૂટથી થતી હોય ત્યા પયંગ મુકવો. માત્ર પવનનો ઝપાટો ન લાગે એમ થવું જોઈએ.

આ દેશમા બારણા ને મારીના વચ્ચે પલંગ મુકવાથી તનદુસ્તીને લગતા નિયમો પૂરતી રીતે જાળવી શકાયછે માત્ર પલંગ એવી રીતે મુકવો કે ઓગડાનું બારણું ઉઘાડતાજ ચાકરોની અને બીજા માણસોની દર્દી ઉપર નજર પડ્યા ન કરે

દૂકામા, પલંગ મુકવાની ઉત્તમ જગ્યા નીચે પ્રમાણે હોવી જોઈએ:—

- (૧) તેનું માથું દિવાલ તરફ હોવું જોઈએ.
- (૨) પગ આમળનો બાગ ઓરડાની વચમાં રાખવો
- (૩) તે દિવાલોથી પૂરતું દૂર રાખવું કે જન્ને જાણુ તરફથી સહેલાઈથી આવજવ કરી શકાય

(૪) તે એવી રીતે મુકવું કે બાગણ ઉધાડતા ઠાઠની નજરે પડે નહીં

(૫) એવી રીતે તે મુકવું કે તેની આસપાસ હવા ઘૂટથી આવળવ કરી શકે પણ દર્દીને વવનનો અપાટો લાગી ન શકે.

૩. ધિછાયત -- જધી બાળુએથી સગખી રીતે ભરેલુ રૂ, કાપી અથવા કુવાગના રેસાનુ ગોઠડુ, વાળથી ભરેલા ગોઠડા જેવુજ સારુ અને આ દેશમા તેના કગતા ધણું સસ્તુ પડશે રૂના બિઠાનાનો એક મોટો શાયરો એ છો કે તે ખરામ થતા રૂ ખાવી કરી નાખી ખોગીયુ ઘોષ શકાય છે અને સહેલાઈથી અને ઝડપથી થોડે દામે તે પાછુ ભરી શકાય છે

ઐઠવા પાથરવાનાં કપડાં ગરમ અને વજનમા હલકા હોવા જોઈએ આ દેશમા સાધાગણ્યરીતે વપરાતી રંગીન ધાખળાઓ દર્દીને માટે વાપરવી નહીં, કારણકે તે એથી થઈ કે નહીં તે સહેલાઈથી જણાઈ આવતુ નથી ઐઠવા માટે જડા ચારસા વાપરવા નહીં, કારણકે તેમા પરસેવો બરાબ રહેછે અને ધાખળા કરતા બારે હોઈ તેના જેટલી હુર આવતા નથી. શિયાળાના દિવસે સિવાય ખીજી મોસમમા ચાદર નીચે ધાખળા પાથરવાની જરૂર નથી વળી તેના છેડા ગોઠડાની જધી બાળુએથી ખોસી શકાય તેટલી

તે મોટી હોવી જોઈએ કે કચલીવિના સાર બિજાવી શકાય.
 • કચલી વળા અથવા ધાબળાથી ધણીવાર ધારાં પડવાનો
 સંભવ રહે છે.

સખત પ્રકારનો સંધિવા ચયો હોય તે સિવાય ખીજે
 પ્રસંગે ધાબળાને બદલે ચાદર ચોરાદવી, કારણકે ધાબળા
 ચામડીને અડીને રહે તો પરસેવાથી ભીંજાઈ પોલીસ જેવી
 અસર કરે છે અને તેથી ધારા પડે છે. હાર્દીના પગ ગરમ
 રાખવા જોઈએ અને છાતી ઉપર બને એટલે આછો ભાર
 પડે એમ કરવું. પરિચારીકાએ ચાદર રાખવું કે હાર્દી ધૂળવા
 માંડે અને હંડી લાગવાની શરિયાદ કરે તો તે, વખતે લાવની
 નિશાની પણ હોય; માટે એવે પ્રસંગે તેને હમેશા વધુ
 ધાબળા ચોરાદવાની અથવા ચોરડાની દવા વધુ ગરમ
 કરવાની જરૂર હોતી નથી. માત્ર પગ આગળ ગરમ પાણીની
 બાટલીઓ મુકવી, એ ઉત્તમ માર્ગ છે, પણ ટાઢીયાતાવનું
 લખલખું ભગમ્મ આવે તો હાર્દીને કેટલીકવાર વધારે ગરમ
 કપડાં ચોરાદવાની પણ જરૂર પડે છે.

હવા અથવા પાણીથી ભરેલાં બિજાનાં:—ચોક્કમ
 બિમારી વેળા હવા અથવા પાણીથી ભરેલાં બિજાનાનો
 ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેથી ચાંદાં અથવા ધારાં પડતા
 અટકે છે. હવાથી ભરેલું બિજાનું એક સાદા ગોદડાની ઉપર

મુકવામાં આવેછે. તેમાં જો બધી દવા ભગવામાં આવે તો તે બધું સખત અને બેચેની ઉપજવનારું થઈ પડેછે. દવાના મિઠાના ઉપર દમેશા જે ધાત્રણાઓ પાથરવી અને પછી બાકીની (આદર વિગેરેની) સામગ્રી પૂરી કરવી.

કેમલીકવાર લકવાની અને બીજી ચાતુ ત્રિમાસી વેળા પાણીથી ભરેલા મિઠાનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે. આ મિઠાનું પલ્લ મકિપ-સગખુ ગોઠવી ૬૦ ડીગ્રી ફેરનાઈટ નેટલી ગરમી ધગવતા પાણીથી તે ભરવું વળી તે ખૂન ભગ્વું નહીં અને ખસેડવું હોય તો પ્રથમ ખાલી કરવું જોઈએ દવા અથવા પાણીથી ભરેલું મિઠાનું બરાબર ભગાયું છે કે કેમ તે તપાસના પગિચારીકાએ તે ઉપર પોતે મૂક જોવું જોઈએ.

દવા અને પાણીથી ભરેલા મિઠાનાનો ઉપયોગ કીધા પછી તે બગાજ સાફ કરવું, અને એકાદ ટાયલીથી તેને નુકશાન થાય નહીં તે માટે બધી સબાળ રાખવી.

આ મિઠાનાઓ ઉપર પાથરવામાં આવતી ધાત્રણા વાગવાર બદલવાની જરૂર છે, કેમકે પગ્ગેવાથી તેમાં બધી બીનાશ બરાબર ગ્હેછે.

પ્રકરણ ૩ જી.

હર્ષિના ઓરડા ગરમ તથા ઠંડા રાખવા તેમજ તેમાં અજવાળા અને હવાની આવજની ગાઠવણ કરવા વિષે.

૧. ઓરડા ગરમ રાખવા વિષે:—આ દેશમાં હર્ષિને ઓરડા ગરમ રાખવાનું ઉત્તમ સાધન અગેડી છે, કેમકે તેથી હવાની આવજ થાય છે, તેમજ તેથી ઓરડા ગરમ રહે છે. ચિમની વમરના ચૂલાથી સોખ્યાજાંઘ ગેરફાયદા થાય છે, દાખલા તરીકે તેથી ઓરડાની હવા બહુ સુકી થાય છે, અને તે ગરમ બની જઈ તેમાં વારંવાર એરી વાયુનો ઉમેરો થાય છે. કૉલસા બાળવાની લોખંડની સગડીનો ઉપયોગ કરવોજ નહીં કેમકે કૉલસામાંથી નીકળતો ધૂમાડો બધે ઓરડામાં ધણે નુકશાનકારક થઈ પડે છે. અને સારી હવા આવે એવા ઓરડામાં સમડી રાખી હોય તોપણ તેના ધૂમાડાથી તેમાં રહેનારા માણસોનું માથું દુઃખે છે. હર્ષિના ઓરડા ગરમ કરવામાં, તેલથી સળગાવવામાં આવતા ચૂલાનો પણ ઉપયોગ કરવો નહીં, કેમકે તેથી હવામાં બિગાડ થઈ તે અસ્વચ્છ બને છે. ધોંધાટ નહીં થાય તે માટે, હાથે સહેલાઈથી હંચકા

શકાય તેવા કોલસા અને લાકડાના મધ્યમ કદના ટૂંકડા અંગેઠી માટે રાખવા. જરૂર પડે તો દેવતા(આત્મા)ને એક લાકડીથી તેજ કરવો (ઉચ્છવાચ્છ કરવો).

શિયાળામા ઝોરડાની ગરમી ધણીખરી આશરે ૬૦ થી ૭૦ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ સુધીની રાખવી અને ઉનાળાના દિવસોમા બને એટલી ઓછી રાખવી પગિચારીકાએ યાદ રાખવું કે ચોવીસ કલાક દરમિયાન સર્વથી ઠંડો વખત પાછલી રાત્રે એકથી ચાર વાગ્યા સુધીનો હોયછે અને ખરેખર તેજ વખતે શિયાળાના દિવસોમા તાપણીની જરૂર પડેછે.

૨. ઝોરડામાં ઠંડક રાખવા (વધે—આ દેશમા દર્દીના ઝોરડાની ગરમી ઓછી કરવા માટે ૫ ખા, ખસતી ટટ્ટીઓ, થર્મો-ટીડાટ અને વિજળીક ૫ ખા રાખવામા આવેછે. ૫ ખા (હાથે બેચવાના) સર્વને એટલા તો જાણીતા છે કે, તે માટે માત્ર થોડુંજ બોલવાની જરૂરછે. જોકે ગરમી ઓછી કરવાનું તે નાનળું સાધન છે તોપણ સાધારણ રીતે તેજ સહેલાઇથી મળી શકેછે ઝોરડામા ઠંડક કરવા થર્મો-ટીડાટ એક બળવાન સાધનછે, પણ તે જોખમબરેણું થઇ પડેછે. તેના ઉપર ચાલુ દેખરેખ રાખવી પડેછે. ખસતી ટટ્ટીઓ ઉત્તમછે પણ જ્યારે ગરમ પવન ફુંકતો હોય ત્યારેજ તે ઉપયોગી થઇ પડેછે. ટટ્ટી તેમજ થર્મો-ટીડાટ માટે વાપ-

રવાના પાણીમા સહેજ પોટાસ પર્મેન્ગેનેસ નાખવાથી શાયદો થાયછે, કારણકે તેથી ટદી નવી જેવીજ દેખાયછે. વળી તેમા થોડું સેનીટાઇઝ નાખ્યાથી પણ તાજગી આપનારી ખુશબો આવેછે. માત્ર તે કરકસરથી વાપરવામા આવે નહીં તેા મોઢું પડી જાયછે. ઓરડામા ઠંડક રાખવાનું મહું કિતમ સાધન વિગળીક પંખાછે પણ કમનસીબે તે ક્વચિતજ મળી શકેછે. તેને જદમે જૉરટના પંખાનો ઉપયોગ કરી શકાયછે પણ તેમાથી જે વાસ અને ગરમ દવાના ફૂંદાટા નીકળે છે તેથી દર્દીને કંટાળો લાગેછે.

૩. ઓરડામાં અજવાળું કરવા વિષય:—આજગત ઉપર પગમેશ્વરે સૌથી પહેલી અને મોડામા મોટી બક્ષીસ કરી છે, તે અજવાળાની છે. અજવાળું અને જીંદગી તથા મોત અને અધાર્ અકેક સાથે જોડાયલા હોયછે, એ વાત દર્દીના ઓરડામા હમેશા ધ્યાન રાખવી. ધણાજ યોડા દર્દો એવા છે કે તેમા અધારા ઓરડાની જરૂર પડે. માત્ર આખના દર્દથી પીડાતા માણસની તેમજ કેટલાક બેજાનના રોગોમા અને સૈમ-ડના તિવ્ર તબક્કામા દર્દીની સારવાર અધારા ઓરડામા કરવી પડે છે. ગોવગની (ઓરીની) ગિમારી પછી જ્યારે આખે નબળી પડી ગઈ હોય, તે વેળા ધણી રોગની દર્દીને સારી લાગતી નથી. રોગની ઓછી કરવાની જરૂર હોય એવા આ

ઉપર કહેલાજ દાખલા છે. એ ઉપરાત કેટલાક અપવાદો પણ છે; દાખલા તરિકે સખત વેદનાથી પીડાતા દર્દી ધણીવાર અજવાળું ખમી ચકાવે નથી. વળી જ્યારે એક માણસને રાત્રે ઉંઘ આવી નહોં હોય અને તે બેચેન રહે, તેવે પ્રસંગે તે દિવસે ઉઘવાની ઠગ્ઠા રાખે છે. એમ હોય ત્યારે પરિચારિકાએ જોડાને જરૂર અંધારો કરવોજ જોઈએ કે તે ઉધી શકે.

આ દેશના માહેલા બાજોમા (દરિયાથી દૂર આવેલા પ્રદેશમા) જ્યારે સૂર્યનો તાપ સખત પડતો હોય ત્યારે ગરમ હવા જોરડામા દાખલ ન થવા દેવા માટે જોરડાને બંધ રાખવાની જરૂર પડેછે. તેવે પ્રસંગે જોરડો મોટો હોવાની જરૂરછે; અંધારો કરવાની જરૂર નથી.

૪. હવાની આવજન:—હવાની આવજન એટલે જોરડામાં એમ્પ્લી હવાનો પ્રવાહ આવવા દેવો અને અસ્વચ્છ હવા બાહરે કઢાડવી, તે

હવાતું બંધારણ:—હવાના બંધારણમા મૂખ્ય બે વાયુઓ—પ્રાણવાયુ (ઑક્સિજન) અને નાઇટ્રોજન—આનેલાછે. પ્રાણવાયુનું પ્રમાણ ૨ કરતાં સહેજ વધારે હોયછે અને નાઇટ્રોજનનું પ્રમાણ ૬ કરતાં સહેજ કમી હોયછે. એ બન્ને સિવાય ખીજ વાયુ બહુ નજીવા પ્રમાણમાં હોયછે. કાર્બોનિક

ઔસિડ નામના વાયુના દર દબારે ચાર ભાગ અને બહુજ
જૂજ પ્રમાણમાં વરાળ હોયછે.

દર્દિના ઔરડો બંધ હોય તો તેની હવા ધણી જલદી
અસ્વચ્છ બનેછે, કેમકે દર્દી તેમજ પરિચારીકા એ બન્ને
શ્વાસોશ્વાસ લેતી વેળા હવામાંથી પ્રાણુવાયુ ખપાવી દઈ કાર્બો-
નિક ઔસિડ અને સજીવ પદાર્થોનો ઉમેરો કર્યાં જાયછે. વળી
દર્દિના શરીરમાંથી, કપડામાંથી તથા મળમૂત્રમાંથી ઉડતા
ખરાબ વાયુઓથી તેમજ સડેલા જખમો અને બમડેલા પાટા-
પુટીને લીધે, અને ઔરડામાં રાખેલી બત્તિઓને લીધે, માણસના
દમથી ખપે તે કરતાં ધણી વધારે પ્રાણુવાયુ ખપી જવાથી,
હવાના બિગાડમાં વધારો થવા પામેછે.

ઉપલી દર્દીકત ઉપરથી એકદમ જશ્વાઈ આવશે કે દર્દિની
અંગત સ્વચ્છતા ઉપર ચાલુ કેખરેખ રાખવાની તેમજ તેના
શરીરમાંથી બહાર પડતા પદાર્થો અને ખરાબ ચયલા પાટાપુટી
કાંઈપણ દીલવિના દર્દિના ઔરડામાંથી બહાર કાઢી નાખ-
વાની કેટલી બધી જરૂર છે ? તે ઉપરાંત હવામાં આ રીતે ચાલુ
બિગાડો થાય તેને નિમુળ કરવા માટે હવા વારંવાર અને
સંપૂર્ણ રીતે ફેરબદલ કરવાની જરૂર છે.

હવાની આવળ માટે નિયમો:—હવાની આવળ
માટે ધ્યાનમાં રાખવાના નિયમો નીચે મુજબ છે:—(૧)

દર્દીના ઔરડામાની હવા, દર્દીને ચર્દી લાગ્યા વગર બહારની હવાના જેટલીજ બની શકે એટલી સ્વચ્છ હોવી જોઈએ, (૨) દર્દીના ઔરડાની ગરમી તેને આરામ લાગે તેટલી રાખવી. (૩) હવાની આવજા એટલી નિયમિત અને એટલી બધી જોઈએ કે ઔરડામાની હવા એક કલાકમા એાઝામા એાછી ત્રણવાર તદ્દન બદલાઈ જઈ નવીનજ દાખલ થાય.

હવાની આવજાના આ નિયમો મુજબ અમલ કરવામા એ સાદી પણ ધણી અમત્યની બાબતો આપણે યાદ રાખવાની છે, તે એ કે --

(૧) હવા ગરમ થાયછે, ત્યારે તે ફેલાયછે એટલે તે ઉપરથી સહેજ સમજીશો કે એક ઔરડાની હવા વિસ્તારમા ફેલાય તો પરિણામ એજ આવવાનું કે તેમાની કેટલીક નજીકના બાકેતમાથી બહાર નીકળી જવાનીજ. વળી હવા ગરમ થઈ વિસ્તારમા ફેલાઈ એટલે ગરમ હવા ઠંડી કરતા વજનમા હલકી થવાનીજ અને તેથી ગરમ હવા ઉપર જવાની અને ઠંડી હવા, બારે હોવાથી સ્વાભાવિકરીતે નીચે ખેસવાનીજ.

હવા બહાર નીકળવાના માર્ગો--ચિમનીવાળા બાકા બારીઓ અને દરવાજાવાટે ખરાબ હવા ઔરડામાથી બહાર નીકળી જાયછે. સ્વચ્છ હવા કરતા દમમાથી બહાર

કઢાડેલી હવા વજનમાં વધારે હલકી હોવાથી તે ઓરડાના ઉપલા ભાગ તરફ ચાલી જાય છે અને તેટલા માટે આ દેશના બંગલાઓમાં છતની પાસે જે બારીઓ ધણેભાગે મુકવામાં આવે છે તે હમેશાં—સખતમાં સખત ઠંડી હોય ત્યારે પણ ખૂંટી રાખી નોંધે છે કે ગરમ અસ્વચ્છ હવા બહાર નીકળી જાય.

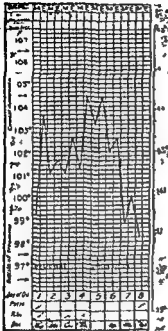
હવા ઘરમાં દાખલ થવાના માર્ગો:--ચોખ્ખી હવા દરવાજા અને બારીઓવાટે ઓરડામાં દાખલ થાય છે. બારી, ઓવાટે અસ્વચ્છ હવા બહાર જાય છે એમ આપણે ઉપર નોંધ ગયા પણ તેઓ ચોખ્ખી હવાનો માટો જથ્થો ઓરડામાં દાખલ કરવા માટે પણ કામ લાગે છે અને તેટલા માટે તે હમેશાં ખૂંટી રાખી નોંધે.

જ્યારેજ્યારે આપણે ઓરડાનું બારણું ખૂંટું કરીએ ત્યારેત્યારે, તેમજ ધણીવેળા તે બંધ હોય ત્યારે પણ તેના નીચલા ભાગમાંથી ઓરડામાં તાજી હવા દાખલ થાય છે, પરંતુ આ તાજી હવા ધરના અંદરના ભાગમાંથી આવતી હોય તો પછી બારણાને ચોખ્ખી હવા આવવાના એક માર્ગ તરિકે ગણી શકાય નહીં.

જ્યારે બારીઓ ઉઘાડી હોય છે ત્યારે ધણીવાર દહીં પવનનો ઝપાટો લાગવાની શરિયાદ કરે છે, તેટલા માટે

પરિચારીકાએ મક્કમપણે અને હુંશિયારીથી મુનસફી વાપરી કામ લેવું અને દર્દી, ઠંડી સાગવાની અથવા પવનનો ઝપાટો સાગવાની શરિયાદ કરે ત્યારે તેને એક વધુ ધાબળાં ઓરાદવી અથવા તેા ગરમ પાણીની બાટલી તેના પાસામાં મુકી દેવી કે તેથી તેના શરીરમાં ગરમી આવી, તે શરિયાદ કરતો બંધ પડશે.

હવાની આવજનને લગતા સવાલ ઉપર પરિચારીકાએ ચાલુ ધ્યાન આપવું જોઈએ. આ ફરજ બજાવવામાં મદદ લેતી થાય તો રોગને જોર પકડવામાં અને તેનો ફેલાવો થવામાં અનુકૂળતા મળશે, જખમને રૂઝાતા ઢીલ થશે અને સમાપ્ત રીતે તે દર્દીની તનદુરસ્તી નબળી થશે. ઓરડાની હવાની સ્વચ્છતાની અજમાયશ લેવા માટે પરિચારીકાએ ખૂંટી હવામાં વારંવાર બહાર જવું એટલે ઓરડામાં પાછા દાખલ થતાંજ ગોંધાઇ રહેલી હવાના વાસ ઉપરથી, હવાની આવજનમાં કંઈ ખામી હશે તે તેને તુર્ત માલમ પડી આવશે.



(આકૃતિ ૧ સી)

ગોળાના વાવની ચટકતર
દેખાડનારો નકશો.

પ્રકરણ ૪ થું.

ઉગતા અથવા સ્પર્શથી
થતા રોગો.

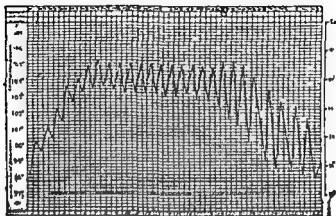
આગલા વખતમાં
આ રોગોના જે વર્ગ
કરવામાં આવતા હતા.
(૧) સ્પર્શથી ઉડતા,
અને (૨) હવા માર્જિત
ઉડતા. કારણ, તે
વખતે એવી માન્યતા
હતી કે કેટલાક રોગો
ફક્ત હર્ષિને અડવાથી
ચાપછે અને કેટલાક
હર્ષિને અડ્યા વગર તેના
સંબંધમાં આવેલી
અમુક વસ્તુઓ હવા
માર્જિત ઉડી સામવાથી
ચાપછે. હાલ ડૉક્ટરો-

એ એ વર્ગથી છોડી દીધી છે, કારણકે, રોગો ને આવીરીતે બરાબર જૂદા પાડવાનું બહુ મુશ્કેલ બનકે લગભગ અશક્ય છે અને હવેથી જે રોગો એક માણસથી બીજાને ઉડી ઝડપથી ફેલાઈ જાય છે તે સર્વેને ઉડતા અથવા એપી રોગો એવું નામ આપવામાં આવે છે.

એ રોગોનો ફેલાવો નાચલી પાચ રીતે થાય છે:—(૧) હવા માર્ફત, (૨) પાણી અને ખોરાક માર્ફત, (૩) છોલાયલી ચામડી માર્ફત એવે દાખલ થવાથી, (૪) જીવડાઓ (જીવજંતુઓ) માર્ફત, (૫) કપડા અને દર્દીના શરીરમાંથી બહાર પડતા પદાર્થો માર્ફત.

(૧) નીચલા રોગો હવા માર્ફત ફેલાય છે:—

૧. મુખાંત્રાવ.
૨. મન્યલુઅંજા.
૩. અછબડા.
૪. ટાઈફસ તાવ (ચોદ દિવસનો તાવ).
૫. ગોવરૂં (ઓરી).
૬. ગળસુણા (ગાલપચોરીઆં).
૭. જર્મન-ઓરી.
૮. ઉટાંટીયું (કુકડિયાં ખાંસી).
૯. વાયુનળીનો વરમ અને ગળાપાક.



(આકૃતિ ૨ જી).

ટાઇફોઇડ તાવની ચક્રગતર દેખાડનારો નકશો.

(૪) નીચલા રોગો જીવમાં માર્જિત ફેલાય છે: -

૧. ટાઇફો તાવ.
૨. અતિ ઉંઘની જિભારી.
૩. હાથ પગે ઉતરતો રસ.
૪. કાળા આઝાર.
૫. રેતાળ માખનો તાવ.

૬. પીળો તાવ. (કમળા-ઝંઝોખાર).

૭. મરહી.

૮. શરીશરીને આવતો તાવ-હલકતો તાવ.

૯. ડુંડયું-રંગીલું-લુલીડું.

(૫). નીચલા રોગો કપડાં અને દર્દીના શરીરમાં થી બાહર પડતા પદાર્થો માર્ફત ફેલાય છે:-

ઉપર જણાવેલા પહેલા ત્રણ વર્ગના સધળા રોગો અને દરાજ. આ સધળા રોગોમા તાવ આવે છે એટલે શરીરની ગરમીમા ધણે વધારો થઇ આવે છે.

સધળા ઉડતા તાવો નીચલા ત્રણ વર્ગમાં વહેંચાયેલા છે.

(૧) અમુક સ્થળની એકસ હદમાંજ પસરેલા હોય અને વધુ હદમા ફેલાઇ શકે નહીં એવા રોગોને સ્થાનિક તાવ કહે છે, દાખલો તરિકે ટાઢીયો તાવ અને પીળો તાવ.

(૨) જે રોગો ધણા લોકોમાં એકી વખતે શરી નીકળે અથવા એક ગામથી બીજે ગામે સહેલાઇથી હો તેને સર્વ-વ્યાપક તાવ કહે છે, જેમકે સુખી તાવ.

(૩) જે રોગોના દર્દીઓ એકાદ બે કોઇકોઇ ઠેકાણે છૂટા છવાયા માસમ પડે તે રોગોને છૂટક તાવ કહે છે.

અમુક રોગ ઉપર-જણાવેલા ત્રણ વર્ગમાંથી કોઇપણ વર્ગમાં આપણા જોવામાં આવે છે. જેમકે મરહીનો રોગ કોઇ

વાર થોડાં લોકોમાં અહીંતહીં છુટોછવાયો ફેલાયછે અથવા કોઈ
 મોટાં શહેરના ગરીબ લોકોથી વસાયલા ભાગમાં સ્થાનિક
 રીતે ફેલાયલો હોયછે; અથવા તો આખા શહેરમાં સઘળા દિશામાં
 તેનો ફેલાવો થઈ તે સર્વવ્યાપક હાલતમાં મળી આવેછે.

એ સિવાય ઉડતા તાવના નીચલા વર્ગો કરવામાં
 આવ્યા છે —

(૧) થાણુ તાવ — આમાં ઝેંટેરીક તાવ, ટાઇફસ તાવ,
 અને શ્રીફરીને આવતો તાવ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા અને પીળા તાવનો
 સમાવેશ થાયછે.

(૨) અવધનો તાવ — આમાં એકાતરિયો તાવ,
 પિત્તજ્વર તથા વિષમ ઠાઢીયા તાવનો સમાવેશ થાયછે.

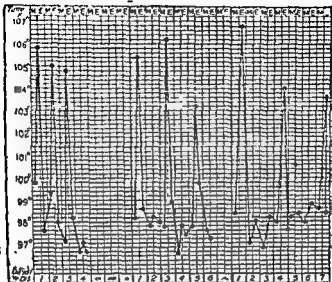
(૩) ફૂટી નીકળતા તાવો: — આમાં સુખીતાવ,
 ગોવર્ધ, જર્મનએરી, સેપ્ટ અને અછજડાનો સમાવેશ થાયછે.

(૪) પ્યાન ખેંચાય તેવાં સ્થાનિક ચિ.હો.
 સાધના તાવ — આમાં સધીવા, ફેફસાનો વરમ, બેળનો
 તાવ, મળાપાક, અને મરછીનો સમાવેશ થાયછે.

તાવના તબક્કા.

ઉડતા રોગના નીચલા પાંચ તબક્કા હોયછે:—(૧) સેવ-
 નનો તબક્કો:—આમાં રોગના ઝેરના સમાગમમાં કોઈ
 આવ્યાથી તે ઝેર શરીરમાં દાખલ થઈ તેનું સેવન થાયછે.

ઝેર દાખલ થાય અને રોગની નિશાની પ્રગટી નીકળે એ
 બેની વચ્ચેની મુદતને ઉપલું નામ આપવામા આવ્યું છે,
 એ મુદત જૂદાજૂદા રોગોમાં જૂદીજૂદી હોય છે તેમજ એકજ
 રોગ જૂદાજૂદા માણસોને થાય તોપણ તેઓમાં વધતીઓછી
 હોઈ શકે છે. (૨) રોગના હુમલાનો તબક્કો:-આ તબક્કો
 દર્દી ઉપર રોગના હુમલાની ખરેખરી શરૂઆત થાય ત્યારથી
 ગણાય છે, અને તેની શરૂઆત ધણુંકરી તાવ આનીતેજ થાય છે.
 (૩) ચાઠાં ફૂટી નીકળવાનો તબક્કો:-આ તબક્કો ચાઠા
 દેખાવા માટે ત્યારથી શરૂ થયેલો ગણાય છે. જે ઉકતા
 રોગમા કેમ જાતના ચાઠા નીકળતાજ નથી ત્યા અમબત્ત
 આ તબક્કાની નિશાનીઓ જોવામા આવતી નથી. ફૂટી નીક-
 ળતા તાવમાં પણ કોઈકજવાર એવું બને છે કે તેમા ચાઠા
 ન દેખાય, પરંતુ તેમ થાય તે એક બહુ બધકર ચિન્હ
 ગણવું જોઈએ. (૪) તાવ ઉતરવાનો તબક્કો:-આ તબ-
 ક્કામા તાવ ઉતરી શરીરમા તન્દુરસ્તીમાં હોય તેટલીજ ગરમી
 રહે છે. (૫) સાજા થવાની મુદત:-આમાં ધીમેધીમે શક્તિ
 આવી દર્દી પાછો જસલ જેવી તન્દુરસ્ત હાલતમા આવે છે.
 લોહીમા ઝેરનો પ્રવેશ થયાથી તાવ આવે છે તેની અસ-
 રથી સાનતંત્ર્યોની કામ કરવાની શક્તિમાં વધતોઓછો
 ઘટાડો થાય છે અને પરિણામે શરીરમાં ચાલતી જૂદાજૂદા



(આકૃતિ ૩ જી)

શાજાંદા, એકતરિયા અને ચાથીયાતાવ દેખાડનારો નકરો.

બાળકોને લાગુ પડતા રોગો તેમની જીવગીને લગતા, જરૂરી બનાવેછે અને તેથી ગોવર અને કુકડિયા ખામી જેવા રોગોનો સ્વેપ તો તેમને લાગવા દેવો જોઈએ એવો જે ખ્યાલ જૂના વખતથી લોકોમાં ચાલ્યો આવેછે તે ખૂલભરેલો છે. એટલું જ નહિ પણ તે બહુ નુકસાનકારક છે. હલક બાળકની

ઉભરી નીકળે છે અને તે વેળા બહુકરી તાવમાં વધારે થાય છે, નાડી ધણી ઝડપથી ચાલે છે. જીભ ઉપર થર વધતો જાય છે અને મનમાં ખ્યાલી ટુરંગો આવવા માડે છે.

હર્ષ ધણીવાર ફેર આવવાની શરિયાદ કરે છે અથવા તેને બહેરાશ લાગુ પડે છે. તેને બેચેની લાગે છે અને ધણીખરી વેળા તે આત્મ અડધી બંધ કરી મંદસ્થિતિમાં સૂતે એ જણાય છે.

જો હર્ષ સામે ચવાનો હોય છે તો પછી તેની હાલતમાં સારો ફેરફાર થતો નહીં પડે છે અને તાવ ધીમેધીમે ઉતરી તેના શરીરની ગરમી તનદુરસ્ત માણસમાં હોવી જોઈએ તેટલી ડીઝી ઉપર આવી રહે છે. આ ફેરફાર બહુકરી ધીમેધીમે થાય છે. એટલે સામે જેટલા અંશ (ડીઝી) તાવ ચઢે તે કરતા બીજી સત્તરે વધારે અંશ (ડીઝી) ઉતરતો જાય છે અને તેમ થતાથતા 42.5° અંશ ઉપર તે ઉતરી જાય છે. આ પ્રકારને ધીમે ઉતારે કહે છે. બીજા હાથ ઉપર કોઈવાર બહુ તાવ હોય તોપણ તે એકદમ ઝડપથી-ફક્ત થોડાજ કલાકમાં અગર એકજ ગતમાં-ઉતરી જઈ 42.5° અગર તે કરતા પછી નીચે આવી જાય છે. આ પ્રકારને ઝડપી ઉતારે કહે છે. આવે પ્રસંગે બહુકરી અતિશય પરસેવો અગર જોસજાડા ઝાડો થાય છે અને કોઈવાર શક્તિપાત થઈ જઈ શરીર અતિશય નળણું પડી જાય છે.

બારણા ઉપર બહારની બાબતોએ લટકાવી દેવામાં આવેછે, અને તેના ઉપર જરૂર પડે તેમતેમ ઉપર કહેણું એકાદ મિશ્રણ છાટવા કરવાનું કહેવામાં આવેછે, પણ આથી શું શાયદો થઈ શકે તે સમજી શકાતું નથી. ધણુંતો તે એક બધની નિશાની તરિકે કામ લાગી શકે. બાકી ખીજે કંઈ તેથી લાભ થવાનો નથી, કારણકે ઓરડામાંની હવા કંઈ તે દરવાજામાંથી બહાર જવાનો સંભવ નથી, અને કદાચ જાન તો પણ તે કંઈ કુદરતના નિયમોમાંથી ઉછડી જઈ, ફક્ત પોતે જ તુલિત બનવાને માટે આદરની આરખાર પસાર થવાની નથી પણ આદરની નીચે કે ઉપર કે આસપાસ રહી બહાર નીકળી જશે. કેટલાકે વળી ઓરડામાં પાથરેલી સાદડી ઉપર કેઈ જંતુનાશકારક દવાનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાનું જણાવેછે.

દર્દીના ઓરડામાં પરિચારીકા સિવાય ખીજા કોઈએ દાખલ થવું નહીં જોઈએ અને તેમને માટે (પરિચારિકા માટે) નજીકમાં એક ખીજો ઓરડો રાખવો જોઈએ કે તેમાં તેઓ બહાર ફરવા જતી વખતે નાહી ખીજા કપડા પહેરી શકે.

બની શકે ત્યાં દર્દીના ઓરડાની પાસે આલમ અમર ચોખ્ખ ઠેકાણું દવા વિગેરે જોઈતી ચીજો એકઠી કરી રાખવી અને ત્યાં એકાદ ટેબલ મુકવું કે તેના ઉપર ખીજા નોકરો પકાવી તૈયાર કરેલો ખોરાક વિગેરે મુકી જાય એટલે પછી

ત્યાથી પરિચારીકા તે દર્દીના ઓગડામા લઈ જઈ શકે.

અમુક કુકુંજમાં કાઢને ઉડતો રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો ત્યાના બધા છોકરાઓ, પછી તે સાજાં હોય કે માદા હોય તોપણ તેમને બીજાં છોકરાઓમા ચેપ ફેલાડવાનો ભય નાબુદ થાય ત્યાસુધી નિશાળે જવા દેવા નહીં.

જૂદાજૂદા રોગોમા બાળકોને કેટલા દિવસ નિશાળે ન મોકલવા તે મુદત નીચે જણાવી છે તનદુરસ્ત બાળકોના સંબંધમા આ મુદત તેઓ ચેપી રોગના સંબંધમા આવે તે દિવસથી ગણવાની છે, અને જે બાળકોને ચેપ લાગુ પડી ચૂક્યો હોય તેમના સંબંધમા તેઓ સારાં થયા પછી તેમને જંતુનાશકારક દવાઓથી ચેપમુક્ત કરવામાં આવે તે દિવસથી ગણવાની છે.

ગોવર્ધન (જોરી)...	૧૬ દિવસ.
સુર્પીતાવ	૧૪ "
અછબડા	૨૧ "
સૈયડ	૧૬ ,
જર્મન જોરી	૨૦ "
ગળાપાક	૧૨ "
ઉટાંટયું (કુકુંડિયા ખાંસી)...	૨૧ "
મળસુણું	૨૪ "
ટાઇફોઇડ અથવા એન્ટેરીક વાવ	૩૦ "

પ્રકરણ ૫ મું.

જંતુનાશકારક દવા અને ચેપનો નાશ કરવા વિષે.

ચેપી રોગ થવા પછી દર્દીના સમાગમમાં આવેલી અથવા તેની નજદીકની દરેક ચીજને સારી રીતે જંતુરહિત બનાવવી જોઈએ. ચેપ દૂર કરવાને જ્ઞાને ધણીકવાર સુખ-શાંતિના નિમ્મોનો ભંગ કરવામાં આવે છે તે ઉપર ધ્યાન ખેંચવું અત્રે ઠીક થઈ પડશે.

કમનસીબે “ જંતુનાશકારક દવા ” કેને કહેવી તે કાયદામાં ઠંધું નથી, અને તેને લીધે જંતુ નાશ કરવાની થોડી અથવા મિલકુલ શક્તિ નહિ ધરાવનારી ચીજો છૂટથી મોટા પાયા ઉપર વેચાય છે અને વપરાય છે પરંતુ તેથી ચેપ દૂર થતો નથી અને પરિણામ બચકર નીપજે છે.

ચેપ દૂર કરવામાં મુખ્ય હેતુ એ હોય છે કે રોગના જંતુનો નાશ કરવો પણ કમનસીમે ત્રણ જૂઠાજૂઠા વર્ગોમાં આવતી બધી દવાઓને બૂલથી જંતુનાશકારક ગણવામાં આવે છે અને તેથી ગુંચવાડો ઉત્પન્ન થાય છે. એ ત્રણ વર્ગો નીચે મુજબ છે:-

૧. કૌલુવાટ અટકાવનારી દવાઓ (એન્ટીસેપ્ટીક્સ)-

આ દવાઓ જંતુ જે કાળે કરેછે તેનો અટકાવ કરેછે, પણ જંતુનો નાશ કરતી નથી, જેમકે “ બોર્સીક ઍસિડ ”.

૨. દુર્ગંધ દાળી ઢેનારી દવાઓ (ડીઓડોરન્ટ્સ) આ દવાઓ દુર્ગંધીભરેલા વાસોનો નાશ કરેછે, જેમકે કાલસો, માથે લગાડવાનો સુગંધી સરકો (ટાઇલેટ વીનિગર) વિગેરે.

૩. જંતુનાશકારક દવાઓ (ડીસમન્ટેક્ટન્સ પ્રૉપર્) — આ દવાઓ ખરેખર જંતુનો નાશ કરેછે. દાખલા તરિકે “ ક્રાઈમીક ઍસિડ ”.

૧. ઍન્ટીસેપ્ટીક્સ. આ દવાઓ કોહવાટ થનો અટકાવેછે. જે જગ્યાઓ તથા વસ્તુઓનો ગોડી મુકન માટે અગર કાયમ માટે નાશ કરવો અથવા જે ખસેડવી થોઅ ન ગણાય તેવીઓને માટે આ દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે.

ઍન્ટીસેપ્ટીકનો અર્થ “ સેપ્સીસ ” અથવા કોહવાટ અટકાવવાનું કામ કરનારી વસ્તુઓ, એવો થાયછે.

આ દવાઓ જંતુઓનો ઉધરભાવ અથવા તેઓની વૃદ્ધિ થતી અટકાવેછે અને તેથી કોહવાટ વધતો અટકેછે. તેઓમા જંતુ મારી નાખવાનો શક્તિ નથી.

૨. ડીઓડોરન્ટ્સ:—સૂક્ષ્મ જંતુઓ આ દુનિયામાં સર્વે જનનાર (પ્રાણીજ) વસ્તુઓને, ગુકશાન નહીં કરી શકે એવા

તત્વોમાં ફેરવી નાખવાનું ઉપયોગી કામ બનવેછે. એ કામ બનવવામાં જે ક્રિયા ઉત્પન્ન થાય તેને કોહવાટની ક્રિયા કહેછે. આ ક્રિયા ચાલુ રહે તે દરમિયાન તરેહવાર દુર્ગંધી-વાળા વાયુઓ ઉત્પન્ન થાયછે. આ વાયુઓને જેર કરવાના (દાખી દેવાની), ચૂસી લેવાની અગર તેનો નાશ કરવાના શક્તિ ધરાવનારી દવાઓને ઉપલું નામ (ડીઓડોરન્ટ્સ) આપેલું છે. તે દવાઓની કોઈ જતી વસ્તુઓ ઉપર ઘણીજ થોડી-બઢે નહીં જેવી-અસર થાયછે.

ખરાબ વાસો આપણને ગંદછી ક્યા પડીછે તે બતાવા આપેછે; માટે તે વાસોને દક્ત ઢાકી દેવાના ઉપાય કરવા, (ડીઓડોરન્ટ્સ વાપરવા)એ બહુ બૃહભરેલું કામ છે. હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં તેનો કદી ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

૩ ડીસઈન્ફેક્ટન્ટ્સ પ્રાપર:—ડીસઈન્ફેક્ટન્ટ્સ એ શબ્દનો દૂંકામાં અને ખરેખરો અર્થ એ થાયછે કે રોગના ખાસ જંતુઓથી ઉત્પન્ન થતા એપનો નાશ કરવો.

ઘણી જારિકાષ્ઠી સારસૂર કરવાથી જંતુઓ દૂર કરી શકાયછે અથવા તેમનો નાશ પણ કરી શકાયછે, એ ખરું. પણ સારે નસીએ તેવું પરિણામ લાવવા માટે આપણી પાસે ખરેખરી જંતુનાશકારક દવા પણ ઘણી છે. એ સર્વે દવાઓનો નીચલા ત્રણ વર્ગમાં સમાવેશ કરી શકાય:—

૧. જંતુ નાશ કરવાના કુદરતી ઉપાયો. (નૅચરલ ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ).

૨. જંતુ નાશ કરવાના પ્રાકૃતિક ઉપાયો (શીઝીકલ ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ).

૩. જંતુ નાશ કરવાના રસાયણિક ઉપાયો (કેમીકલ ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ્સ).

૧. જંતુ નાશ કરવાના કુદરતી ઉપાયો — તાજ હવા અને તડકો એ બેથી ઘણાખરા જંતુઓ નાશ પામે છે. માટે તે બળવાન ઉપાય ગણાય છે. જ્યાં જંતુઓ મોડેવડે રોગ પેદા કરવા િ શક્તિ શુભાવે છે અને સૂકાઈ મરી જાય છે. દાખલા તરીકે કૉલેરાના જંતુ શ્વેત હવાના મદદવડે સૂકાઈ જતા ત્રણ કલાકથી બે દહાડાની મુદત લાગીને તે મરી જાય છે.

તડકામા (સૂર્યના કિરણ આગાદ પડે તેમ) મૂકવાથી ટાઇફોઇડ તાવના જંતુઓ દોહથી બે કલાકમા અને શ્વેત અજવાળામા રાખ્યાથી પાંચ કલાકમા નાશ પામે છે. ગળાપાકના જંતુ તડકામા અડધાથી એક કલાકમા મરી જાય છે અને ક્ષયના જંતુઓનો ગળી ઝીણો હોય તો જંતુઓ યોડી મિનિટમા અને જાડો હોય તો કેટલાક કલાક પછી મરણ પામે છે.

કોઇપણ જંતુ એકવાર સૂકાઈ ગયો કે પછી તેની શક્તિ યથા શક્તિ નથી, એ વાત દેખાઈતી રીતે અમલના છે; માટે

આ દેશના લોકોના મકાનો અને તેની આસપાસની ઘીને જેમ અને તેમ સૂકી રાખવી એ તેમની વનદુરસ્તી જાળવવા માટે ખરેખર અગત્યનું છે. આપણા પાચરવાના અને પહેવાના કપડા વારંધડી વાખાતા નાખવાથી જોઈએ તેવા સૂકાઈ જાય છે વળી વાખાતા નાખવાથી હવામાનો પ્રાણુ-વાયુ (ઓક્સીજન) અને સૂર્યનું અજવાળું તે કપડાઓમાં કંઈ જંતુ બગાડા હોય તેનો નાશ કરે છે. એ સિવાય જોરથી વાતા પવનથી તે શકેડ હાલવાથી તેમાના ઘણા જંતુઓ ઉડી જાય છે અથવા ખરી પડે છે અને તેથી તેમની કેટલીક જાતોની તો વૃદ્ધિ જ થઈ શકતી નથી.

આ ઉપરથી સહેજ સમજી શકાશે કે જાતનાશકારક દુરસ્તી ઉપાયો ત્રણ છે. વાજી હવા, પવનના સપાટા અને તડકો.

૨. જંતુ નાશ કરવા પ્રાકૃતિક ઉપાયો:—આ સર્વેમાં જૂદીજૂદી રીતે ગરમી આપવાના ઉપાયોમાં સમાવેશ થાય છે. તે ઉપાયો નીચે મુજબ છે:—

(ક) બાળી નાખવું.

(ખ) ગરમ હવામાં મૂકવું.

(ગ) ઉકાળવું.

(ઘ) બાફ આપવો.

(ક) બાળી નાખવું:—નજીવી કિંમતની વસ્તુઓ

માટે એ ઉપાય હમેશા કામે લગાડવો જોઈએ, કારણ કે રોગના જંતુનો સંદર્ભ નાશ કરવાને તે સૌથી સારામાં સારો ઉપાય છે. જો શકે તો ચેપવાળી વસ્તુને ધાસતેલથી તદ્દન તર કરી નાખવી કે તે જરાકેજરા જળી ખાખ થઈ જાય.

ખસેડી લઈજઈ શકાય એવી વસ્તુ હોય તો તે બાળવાને માટે બધીઆર બહુ ઓ જરૂરની છે, કારણકે એવી વસ્તુઓ ખૂબસામાં બાળી નાખવામાં કેટલાક કષ્ટો હવાના જોરથી બળ્યા વગર ઉડી જઈ સાથે ચેપ લેતા જવાનો સંભવ રહે છે.

(ખ) ગરમ હવામાં મૂકવું:—આ રીત હાલ ઝાઝી વપરાતી નથી, કારણકે તે બરોસાવગરની પૂરવાર થઈ છે.

તેના ફાયદા નીચે મુજબ છે:—(૧) તેમાં ખર્ચ થોડો થાય છે. (૨) અણીના પ્રસંગે સાધારણ બહુનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. (૩) તેથી રૂના, ચામડા, રબર તથા બાધેલાં પુસ્તકો વિગેરેનો નાશ થતો કેટલેક દરજ્જે અટકે છે.

તેના ગેરફાયદા નીચે મુજબ છે:—(૧) ગરમ હવા જંતુથી ભરેલી ચીજોમાં બધેબધે પેસી શકતી નથી (એટલે ઉપર-ઉપરના જંતુઓ નાશ પામે છે પણ અંદરના ભાગના જેવા ને તેવાજ રહી જાય છે). (૨) કેટલીક વસ્તુઓ ઉપર તેની અસરથી ડાઘ પડી જાય છે. (૩) તેના અસરથી કેટલીક ચીજો બરડ થઈ જાય છે અને કેટલીકને નુકસાન થાય છે.

(ગ) ઉકાળવું:—એપનો નાચ કરવાની રીતોમા આ એક સારામા સારી રીતછે અને થોડી મિનિટ ઉકળ્યા પછા સાપુને ગરમ પાણીતરે ધોવા પછા જીવતા રહી શકે એવા જંદુ તો મહુજ જુજછે.

ઉકાળવાનો એક ગેરફાયદો એ છે કે તેથી ઇંડાની સફાઈ જેવી ચીજીની વસ્તુથી થડેવા ડાંગો બેસી જવાનો (કાયમ થઈ જવાનો) સંભવ ગહેછે. જો કપડા ઉકાળવા હોય તો પ્રથમ તેને ઠંડા પાણીમા ખૂબ પલાળી સાપુ અગર સોડા ખારવાળા પાણીથી ધોઈ છેવટે અડધા કલાકમુની ઉકાળવા જોઈએ. જે ઠંડા પાણીમા કપડા પલાળવાના હોય તેમજ જેવડે તે ધોવામા આવે તે પાણી પ્રથમ ઉકાળી જતુરદિત કરવું જોઈએ.

(ઘ) બાફ આપવો —જુદાજુદા યત્રો માર્ગત આજ-કાલ આદેશમા બાફની મદદથી મિઠાના તથા ઓઢવા પાયરવાના કપડા એપરદિત બનાવવામા આવેછે. ગરમ હવાના કરતા બાફ વધારે શુષ્કારીછે તે, નીચલા કારણોથી જણાયછે.

(૧) વરાળમાં છુપી ગરમી ઘણી રહેછે:—એપવાળા વસ્તુને સાફ કરવામા તેના સબધમા વરાળ આવેછે ત્યારે પેલી વસ્તુ વરાળ કગ્વા બહુ ઠંડી હોવાથી વગળ તેને લાગતાજ બધાઈ જાય છે, અને તેમ થવાની ક્રિયાને લીધે

નાખનારે બહાર નીકળી પડવું જોઈએ અને જ કલાક ઓરડો બંધ રાખવો જોઈએ. બગાચર ચેપ નાણુદ કગ્વા માટે ગરમી અને બીનાશની જરૂર છે. ૬૦ થી ૭૦ ડીગ્રી ફેરનહાઈટ જેટલી ગરમી બસ થઈ પડે એમ છે. સૂકા પ્રદેશમાં વળી હવામાં કંઈક બીનાશ લાવવાની જરૂર છે.

આ રીત સાદી, અસગકારક તથા ઝડપથી અમલમાં લેવાય એવી છે અને એમાં ખર્ચ ઓછો. જુગ થાય એમ હોવાથી જૂની કંટાળાબરેલી રીતો કરતાં વધારે પસંદ કરવા જેવી છે.

ફ્લોરીન:—આ પણ એક વાયુ છે, અને તે ચેપ દૂર કરવાને માટે બહુ ઉપયોગી છે; પરંતુ તેમાં બધી ચીજોનો રંગ ઉરાડી દેવાની મજબૂત શક્તિ છે. માટે જ્યાં ઉપલી બે ચીજો (ગંધક તથા ફોર્મોલ્ડાઈડ) નહીં મળી શકે ત્યાંજ તેનો ઉપયોગ કરવો. બશેર ક્લોરાઈડ ઓર લાઇમ (બ્લીચિંગ પાઉડર)માં અચ્છેર નીમકનો કે એવોજ કોઈ ખનીજ તેજા નાખવાથી જોઈતો વાયુ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. આપણે આ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે કોઈપણ ચેપવાળા ઓરડાની હવા તો સહેલાઈથી બદલી શકાય એમ છે, માટે તે હવાને સાચું કરવાની જરૂર નથી. વળી જાંતુઓ વજનદાર હોવાથી હવામાં ઉડતા નથી પણ જમીન ઉપર પડી જાય છે અગર

દિવાલને તથા સરસામાનને વળગી રહે છે. માટે તે ચીજો ઉપર આપણે લક્ષ આપવાનું છે.

(ખ) જાંતુનાશકારક પ્રવાહી દવાઓ — પાચ જૂદી-જૂદી દવાઓ આ દેશમાં વપરાય છે.

૧. રસકપૂર (પરકલોરાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી) જૂદાજૂદા પ્રમાણવાળા મિશ્રણમાં — આ વસ્તુમાં એ પનામુદ કરવાના ગુણ સૌથી વધારે દરજ્જે સમાયેલ છે, અને એ બહુ સોધી છે પરંતુ એના ગેરશાયદા એ જે કે માણસનતને એ બહુ ઝેરી થઈ પડે છે પણ જીવડાઓને તો ઘોડેજ દરજ્જે ઝેરી નીવડે છે, ધાતુને ખાઈ જાય છે અને તેના મિશ્રણમાં કંઈ રંગ કે સ્વાદ હોતો નથી.

૨ કાર્બોલિક એસિડ — આ પણ એક અસરકારક દવા છે પણ મોઢી અને ઝેરી છે. હાલ એને બદલે કામગમાથી બનાવેલી ઓછી ઝેરી અને વધારે સસ્તી વસ્તુઓ વાપરવામાં આવે છે.

૩ સેપ્ટીનીફાઇડ ક્રીસોલ - હાલ બજારમાં કામગમાથી બનાવેલા ધણા જૂદાજૂદા તેલો મળે છે, તેમાંથી મિયિટરી ખાતાએ સરકાર તરફથી આ પસંદ ક્યું છે. કાર્બોલિક એસિડ કરતા તે સોધુ અને વધારે અસરકારક છે અને તેના જેટલું ઝેરી નથી.

૪. ફૂર્મેલીન:—જેના વાસ નાકમાં ઝણઝણાટ પેદા કરે તેવો હોયછે, પરંતુ રંગને તેમજ લોહા સિવાય ખીજ ધાતુના વાસણને એ દવા કાંઈ નુકશાન કરતી નથી. એક ભાગ દવામાં નવ્વાણું ભાગ પાણી નાંખી બનાવેલું મિશ્રણ સામાન્યરીતે સસ્તુ, ઝડપથી અસર કરે એવું અને બરેંસાદાર રીતે કાર્ય કરનારું થઇ પડેછે.

૫. ફીનાઇલ:—આ દવા બધે જાણીતીછે પરંતુ તે નબળી અસર કરનારીછે. કાર્બોલિક એસિડ કરતાં તે યાત્રી વધારે શાયદેખુંદ નથી.

(ગ) જંતુનાશકારક નક્કર દવાઓ:—આ દવાઓ નીચે શક્તિ ચાર દવાઓનું આપણે વર્ણન કરીશું:—

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| ૧. થૂનો. | ૩. પરમેન્ગેનટ ઓક્સાઇડ |
| ૨. ક્રોસારાઇ ઓક્સાઇડ લાઇમ | ૪. પોટેશીયમ |
| (વિરંજન થૂર્ણ), | ૫. સાણુ. |

૧. થૂનો:—તાજે કળીથૂનો સસ્તો અને જંતુ મારવા માટે ઉપયોગી વસ્તુ છે. આ દેશમાં ધરને તાજે થૂનો લગાડવાથી જંતુઓનો નાશ થઇ જાયછે. માત્ર તે તાજે બનાવેલો વાપરવો જોઇએ. ધણો વખત રાખી મૂકેલો હોય તો હવાની અસરથી ધણેભાગે તેનો ચાક બની જાયછે અને તે (ચાક) બિલકુલ જંતુનાશકારક નથી.

કેટલાક સત્તાદાર આસાગીઓનું એવું કહેવું છે કે ધરને સાધારણ રીતે ચૂનો લગાડવાથી ઝેંઝેંક નામના એક જાતના માલ કાઢી જવાના રોગના તથા ક્ષયના જંતુઓ સિવાય ખીજ બધા જંતુઓ નાશ પામે છે.

ચૂનો લગાડતાં પહેલાં આપણે દિવાલોને ખૂબ ધસી નાખવી જોઈએ, કારણ કે આપણો હેતુ એ હોવો જોઈએ કે જંતુઓ ઉપર જંતુનાશકારક ચીજનું પડ થઈ, તેઓ દંકાઈ ન જાય. પણ તે આપણા ધરમાથી સમુજમાજ નાબુદ થાય.

૨. વિરજન ચૂર્ણ, (કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ).— આ દવાને બ્લીચિંગ પાઉડર પણ કહે છે. એનો વાસ બહુ અણગમતો અને જોરદાર હોય છે, પરંતુ જંતુનો નાશ કરવામાં એ બહુ અસરકારક છે. એમાં ચુનાની સાથે ભારેભાર કલોરીન નામનો વાયુ ભરેલો હોય છે. અને એની બનાવટ બહુ અસ્થાથી હોય છે એટલે એમાંથી કલોરીન જલદીથી છૂટું પડી ઉડી જાય છે. એની અસરથી ધાતુના વાસણો ખવાઈ જાય છે અને મોરીઓ પૂરાઈ જાય છે.

દુર્ગંધથી ભરેલા વાસો ઢાંકી નાખવા માટે એને ધણીવાર વાપરી, એનો ખોટો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. આ દેશમાં હાલ એ ધણીકરી માણે દૂર કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે, પણ એ કામને માટે પણ કાચું ધાસતેલ એના કરતાં

વધારે ઉપયોગી છે, કારણ કે આપણે ઉપર કહ્યું તેમ કસોરીન ઉડી જવાથી તે ઝાઝો વખત સારું રહેતું નથી.

૩. પરમેન્ટેન્ટ ઓઈલ પાર્ટીશીયમ:—પાણીમાં સેંકડે પાંચ ભાગ આ દવા નાખી જનાવેલું મીઠાણુ ચેપનો નાશ કરવા માટે બહુ અસરકારક છે. સાધારણરીતે સેંકડે અડધા ભાગ કરતાં પણ ઓછો ભાગ નાખી જનાવેલું મીઠાણુ વપરાય છે તે શક્તિ વાસ નાશુદ્ધ કરવા માટેજ ઉપયોગી છે. સેંકડે પાંચ ભાગ જેટલી દવા હોય તેા પણ તેના ત્રણ ગેગલાયદા છે;—(ક) તે મોઢુ પડે છે. (ખ) તેનાથી કપડાં પર કાઢ પડે છે, અને (ગ) તે સહેલાઈથી નિરૂપયોગી થઈ જાય છે.

કુવાના પાણીમાના જંતુ મારવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવાથી બહુ લાભ થાય છે.

૪. સાયુ:—સાધારણરીતે વપરાતો સાયુ એ પણ રસાયણિક જંતુનાશકારક મીઠાણમાં એક ઘણી ઉપયોગી વસ્તુ છે. ધરમા સાધારણ રીતે વપરાતા સાયુનો ખારવાળો ભાગ જંતુઓને મારી નાખે છે એટલુંજ નહીં પણ તેમનાં ખીપાંના બહારના પડને પણ પીગળાવી નાખે છે. વળી તે ચીકાચવાળી વસ્તુઓને ધોઈ નાખે છે. તેથી જંતુઓ છુટા પડી તેઓ ઉપર જંતુનાશકારક કુદરતી સાધનો—તડકાં અને પ્રાણવાયુની સહેલાઈથી અસર થાય છે.

કોઈ ઠેકાણે ચેપી રોગ કોઈને લાગ્યો હોય ત્યારે નીચલા સાદા નિયમો પ્રમાણે કામ લેવાનું જોઈએ:-

૧. વરાળથી જંતુ નાશ કરવાનું યત્ર મોજૂદ હોય તો જેજે મિછાનાં, રોત્તંજીઓ, પડદા વિગેરે ઉકાળવાથી ખરાબ થવાનો સંભવ ન હોય તે સધળા, તે યંત્રમા સાફ કરવા સાફ મોકલી દેવા.

૨. જે જોવાનું યંત્ર ન હોય તો રૂના અને સશુના કપડા અડધો કલાક ઉકાળવા જોઈએ. કામળો, ખીજાં ઉતના કપડા અને ગોદડાની કાથી સેંપોનીશાઈડ ક્રીસોલના મિશ્રણમા બે કલાક સુધી બોળી રાખવી પહેરવાના કપડા ઉપર સેકડે પાચ ટકા કાર્બોસિક એસિડનું પાણી નાખી બનાવેલું મિશ્રણ ઝારાવડે છાટવું અને પછી તે કપડાને ત્રણ ચાર દહાડા તડકામા સૂકાવા દેવા. ચામડાની વસ્તુઓ હોય તે ઉપર સેકડે એક ભાગનું ફોર્મેલીનનું મિશ્રણ વાદળીના ઢંકડાવડે અથવા કપડાના હુઆવડે લગાવવું.

૩. રાખવા ખાવાના વાસણો ૧૫ મિનિટ સુધી ખૂબ ઉકળતા પાણીમા રાખવા. સેકડે વીસ ભાગ સોડાખાર ગરમ પાણીમા નાખી તેમા વાસણો બોળી કાઢવાથી ધણુખરા રોગોનો ચેપ નાબુદ થાયછે. માત્ર ક્ષયરોગના જંતુ તેથી મરી જતા નથી. ખાવાની છરીઓ, હાથાવાળા કાંટા અને તેના જેવીજ

બીજી વસ્તુઓ મરમ પાણીમાં ઉકાળવાથી બગડી જાય એવી હોય તેને સેંકડે એક ભાગ રાંધેલીનના મિશ્રણમાં બે કલાક બોળી રાખવી.

૪. દર્દને રાખ્યો હોય તે ઝોરડાની દિવાલો ઉપરના ચૂનો ઉખેડી કાઢી નવો લગાડવો.

૫. લાકડી સામાન, બોયતળિયાની જમીન તથા લાકડાની ફોટાળ, છત (સીલિંગ) વિગેરે ગરમ પાણીને સાપ્તથી ઘોષ કાઢવી.

૬. માટીની જમીન હોય તો ધાસતેલ અને સાપ્તના પાણીના મિશ્રણથી તરબોળ કરવી.

૭. દર્દીઓ વાપરેલા જાળરતું લાકડકામ રસકપૂરના (દરદબારે એક ભાગ દવાના) મિશ્રણથી ખૂબ ઘોષ નાખવું અને તળની જમીન તેજ મિશ્રણથી તરબોળ કરવી.

જીવડાંઓનો નાશ કરવા વિધે:

જંતુઓનો સારી રીતે નાશ કરી શકે એવી દવાઓ જીવડાંઓનો પણ નાશ કરશે જ એમ નથી. દાખલા તરિકે રસકપૂર એ જંતુ નાશ કરવામાં બહુ અસરકારક છે, છતાં જીવડાંઓ ઉપર તેની બહુજ થોડી અસર થાય છે.

પાંચસો ભાગ પાણીમાં એક ભાગ રસકપૂરના તેજની મદદથી બનાવેલા સખ્ત મિશ્રણમાં દશ મિનિટ સુધી જીવતા

ચાંચડો નાખ્યા છતાં તે પાછા જહાર કાઢ્યા ત્યારે જીવતાજ માસમ પડ્યા. આ દેશના લોકોનાં જીવડાં તથા ધરોની જમીન ધણેભાગે છાણથી લીપેલી હોવાથી તેમાં વળગેલા પ્રાણીજ પદાર્થોને લીધે આ દવાની જંતુનાશકારક અસર ધણે દરજ્જે નાણુદ થઇ જાયછે.

જીવડાં મારવાને માટે સૌથી સારી દવાઓ:—
પેસ્ટરીન, ટ્રેન્ડીન અને ધાસતેલનું સાથુના પાણી સાથનું મિશ્રણ એ વાળુછે.

સામાન્યરીતે જીવડા મારવા માટે બહુકરી જંતુનાશકારક વાયુરૂપી ઉપાયોનો ઉપયોગ કરવો. ખરેખર જંતુઓ પશુ મારવા હોય તો જે જોરડામાં આ દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનો હોય તેના બારીગારણાં બરાબર બંધ કરવાં જોઇએ, એટલુંજ નહીં પણ જાડોરાં, શેટો વિગેરે હોય તે પણ સંભાળથી બંધ કરી દેવી જોઇએ માત્ર આપણે સર્વે જાણીએ છીએ તેમ આ દેશનાં ધરોના ઝોરડાઓમાં તે પ્રમાણે કરવું બહુજ મુશ્કેલ છે.

આ દવાઓ જંતુઓ મારવા માટે જે પ્રમાણથી વાપરવી પડે તેના કરતાં બહુ ઝોછા પ્રમાણથી વાપરવાથી પણ ખૂણેખડોળે તથા ફોટામાં આપું વરસ બરાબર રહેતા મગ્ગર અને બીજી કરડતી માખેનો તદ્દન નાશ થઇ જાયછે.

૧. પેરટરોન:—આ કાચું ધાસતેલ બહુઓમાં બાળવાના કામમાં વપરાય છે તેજ છે. એ જીવડાંઓ મારવા માટે અતિ ઉત્તમ છે. ચાંચડ, માકણ વિગેરે નાનાં જીવડાંઓ તેના સમાગમમાં આવતાં તુર્તજ મરી જાય છે. તે વાપરવાની રીત બહુ સહેલી છે. રૂક્ત ભોયતળિયાની જમીન ઉપર તથા દિવાસો ઉપર ત્રણ કુટની કંચાઇ સુધી એક પીછીવડે લગાવી દેવું. વળી તે બહુ સસ્તું છે એક સાધારણ મોટા ઓરડાને, તેવડે સાચ કરવાનો ખર્ચ આશરે દસ આના થાય છે. માત્ર તે ખુશનૂમાં ચીજ નથી માટે સારા લોકોના ઘરમાં તે વાપરવામાં ફેટલોક વાધો લેવા જવું છે.

૨. ર્પેન્ડીન:—આખ મગ્ગર વિગેરે દૂર કરવાને માટે આ એક ઉત્તમ ક્રિયા છે. માત્ર તેના ગેરશાયદા એ છે કે તે મોઢું છે અને તેનો વામ જલ્લદ હોય છે.

૩. ધાસતેલ અને સાણુના પાણીનું મિશ્રણ:—એ નીચે મુજબ બનાવવામાં આવે છે. ત્રણ ભાગ સાણુ, પંદર ભાગ પાણી અને બ્યાસી ભાગ ધાસતેલ લઈ પ્રથમ સાણુને પાણીમાં ઉકાળી પીગળાવી દઈ, પછી ધાસતેલને જુદું જરાક ઉનું કરી ઉપલાં સાણુના મિશ્રણમાં ધીમેધીમે રેડી હલાવતા જઈ જન્નેને એકરસ કરવું.

* આને આપણા લોકો ટપીટન અથવા ટપીટન કહે છે.

આ મિશ્રણનો એક માત્ર ૯૯૯ ભાગ પાણીમા મેળવી તે વાપરવાથી બે મિનિટમા બધા ચાચક મરી જાયછે.

સાધારણરીતે ઉપલુ મિશ્રણ એક ભાગ સહ તેને ઓગ-ણીસ ભાગ પાણી સાથે મેળવી વાપરવામા આવે છે.

ધરમાથી મચ્છરો ધણેભાગે અથવા તદન નાબુદ કરી નાખવા માટે સર જેમ્સ રૉબર્ટ્સ નીચેકો ઉપાય અજમાવવાની મજબૂત બલામણુ કરે છે. સૂર્યાસ્ત થતાજ બધા બારીબારણા તેમજ તે ઉપરના શલકા ઉઘાડી નાખવા અને છેક અંધાર થાય ત્યા સુધી બત્તી સળગાવવી નહીં. આમ કરવાથી મચ્છરો બહાર કમ્પાઉન્ડમા ગેય કરવા નીકળી પડશે. મૂખ્યકરી જો આદની હશે તો તો જરૂરજ બહાર આવશે. બત્તી સળગાવતા પહેલા, તારની જળીવાળા બાગણા બનાવેલા હોય તો તે બધ કરી દેવા, અગર ચક હોય તો તે નાખી દેવા આ પ્રમાણે ત્રણ ચાર દિવસ ચાલુ કર્યા કરવાથી ધરમાના મચ્છરો ધણે ભાગે ઓછા થઈ જશે. માત્ર ધરના કમ્પાઉન્ડમાજ તેમની ઉઠવાની જગ્યા હશે તો તેવું પરિણામ આવશે નહીં.

પ્રકરણ ૬ કું.

પરિચારીકા (નસ') અને તેની તનદુરસ્તી.

લોકોમાં એવી સમજૂતી છે કે, ઓરત જાત તો જન્મથીજ સારવારનું કામ કરવાનું શીખેલીજ હોય છે, પરંતુ ખીન ધધામાં કોઈ તો શીખ્યા વિના પડે તો બૂલ કપાં વિના રહેજ નહીં. તે નિયમ સારવારની બાબતમાં પણ લાગુ પડે છેજ. દરેક સ્ત્રીને મોડે કે વહેંચે માદા માણસની માવજત તો કરવી પડવાનીજ અને તેથી મુખ્યત્વે આ દેશમાં તો, તેણીની શરમજ છે કે, તેણે સારવારનાં કળાનું થોડું ધણું પણ જ્ઞાન મેળવવુંજ જોઈએ; કારણ કે તેમ કરવાથી તે પોતાને ત્યાંના દર્દીને ઘણો આગમ આપવાને તથા તેને જલદી સામે કરવાને શક્તિવાન થશે. પણ એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે પરિચારીકા (સારવાગ કરનાર બાઈ) ગમે તેટલી કુશિલાર જને તો પણ તેણે દાક્તરના મદદગાર તરિકેજ કામ કરવાનું છે અને માત્ર દાક્તર આવી પહોંચે તે પહેલાંજ પોતાને યોગ્ય લાગે તેમ સ્વતંત્રપણે કામ કરવાનું છે. પરિચારીકા જો (૧) દાક્તરની મુલાકાતો વચ્ચેની

મુદતમાં શું શું મનાવ બન્યા તેનો બરોસેદાર અહેવાલ આપી શકે, (૨) પાટાપૂટી બરાબર તૈયાર કરી તે લગાવી શકે, (૩) દવા બરાબર આપી શકે અને ઉપચારો કરી શકે, (૪) માંદાને માટે ખોરાકની જૂદી જૂદી સાદી વાનીઓ તૈયાર કરી શકે અને (૫) દાકતરે આપેલા હુકમો બરાબર યાદ રાખી તે નિમકંઠવાણીથી બળવે તોજ તે દર્દીને તેમજ દાકતરને ઉપયોગી થઈ શકે.

દાકતર શું ધોરણ ઉપર ઉપચારો કરે ■ અને દર્દીના રોગનું તેણે શું નિદાન કીધું છે તે બજવાનું પોતાનું કામ નથી, એમ માનીને પોતે ચાણુ જોઈએ એકવાર દાકતરની ખાત્રી થઈ કે તેણી તેના હુકમોને માન આપે છે અને બરોસો રાખવા લાયક છે એટલે તે પોતાની મેળે તેની મદદની આરજી કરશે અને તેને બરોસાની વાત કહેશે.

એક સારી પરિચારીકામાં (૧) સારો સ્વભાવ, (૨) હમેશા પ્રુથ મિનનજ (દસ્તું મોંઢ), (૩) અખુટ ધીરજ, અને (૪) અચાક ઉત્સાહ, એ ચારે ગુણો હોવા જોઈએ.

દર્દીને પોતાની માંદગી દરમ્યાન પોતાની શારીરિક તેમજ ધણીવાર માનસિક હાલત માટે પરિચારીકાની દવા ઉપર રહેવું પડે છે, અને હમેશાં તેના આરામનો આધાર તથા ધણીવાર તેના સાજા થવાનો આધાર પણ તેના ઉપરજ અવલંબીને

રહે છે. પરિચારિકા જે સંભાળથી કામ લે તો તેને દર્દીની શારીરિક તથા માનસિક વેદનાઓમાં ઘટાડો કરવાની અસંખ્ય તકો મળે છે. એવે પ્રસંગે જે તે બેદરકાર રહે અથવા સ્વભાવ ખોલ દે તો તે વેદનામાં વધારો કરવાનું કારણ થઈ પડે એ સહેજ સમજાય એમ છે. તેટલા માટે, પરિચારિકાના ફરજી દૂકામાં નીચે મુજબ વર્ણવી શકાય—(૧) દાકતરના હુકમો બજાવવા; (૨) દર્દીનું બારીક અવલોકન કરવું કે તેથી પોતે હાજર હોય તે દરમિયાન દર્દીની હાલત કેવી હતી તેનો પૂરો અહેવાલ આપી શકે; (૩) દર્દીનો સર્વે હાજરો પૂરી પાડવી; અને (૪) સંભાળથી અને માયાથી તેને મદદ કરવી.

જે પરિચારિકા પોતાની સાથે વફાદારીથી વર્તે એવી હોય અથવા જરૂર લાગે દર્દીની હાલત સંબંધે દર્દી સાથે નહીં પણ પોતાની સાથે મસલત કરે એવી હોય તેનેજ દાકતર બહુકરી પોતાના દર્દીઓની માવજત સારૂ રોકવાની હમેશાં સંભાળ લે છે. દર્દીની સાથે દર્દીની વાત કરવાથી હલકા તેઓ ધારતી ખાઈ જાય છે. જે પરિચારિકા દાકતરની પીઠ પાછળ તેને માટે કંઈ બોલે અથવા દર્દીના દર્દ સંબંધે તેના આગળ વાત કરે, તેને કદી પણ દાકતર પોતાના દર્દીઓ માટે રોકશે નહીં.

ધણીખરી સ્ત્રીઓમાં જ ગુણો એવા હોય છે કે તે

સંભાળથી ખીલવ્યા હોય તો તેઓ સારી સારવાર કરી શકે (સારી પરિચારીકા નીવડી શકે) આવા ગુણો નહીં ધરાવતી બાઈ ગમે તેવું ઉચ્ચ પ્રમાણુપત્ર (સર્ટિફિકેટ) ધરાવતી હોય તોપણ તે નકામી છે. તે ગુણો નીચે મુજબ છે.—

૧. સમયસચ્ચક્રતા—આ ગુણ ધરાવનાર માણસ અણીને વખતે શું કરવું તે ઝટ સમજી શકે છે.

૨. નમ્રતા—આ ગુણ હોય તો પોતાના દર્દીની ભાગણીઓ તરફ કાળજીમંદ થઈ પોતાની ફરજ બજાવવામાં વિચારશીલ અને કામળ બને છે.

૩. દુરબ્ધદેશી—પરિચારીકા અગમખુદ્ધિ અથવા દીર્ઘ દષ્ટિ ધરાવનાર હોય તો દર્દીની હાલતોનો પ્રયત્નથી વિચાર કરી રાખે છે, અને દર્દીને જોઈતી ચીજો, તેના માગ્યા વગર આપી, તેને માગવા માટે ઘટેઘટે આજ્ઞાદાટ ફર કરી શકે છે.

૪. યાદદારતશક્તિ—સારવાર કરવામાં યાદદારતશક્તિ બહુ જરૂરી છે. તેમજ તો પોતાની જ શક્તિ ગમે તેટલી સારી હોય તોપણ તેના ઉપર બરોસો ન રાખતા દાકતરના હુકમો બધા લખી લેવા જોઈએ અને પછી તે યાદ કરી, તેનો પૂરેપૂરો અમલ કરવો જોઈએ વળી ચેતે કદાચ કંઈ કરવું બૂલી જાય તો દિવ્યમતથી તે દાકતર આગળ કબૂલ કરવું જોઈએ.

૫. અવસોદનશક્તિ:—દ્વાની અસર શું થઈ, અથવા ઉંઘ ઠેકલી આવી વિગેરે જેને બાબતો દાકતર જાણવા માગશે એમ પોતાને લાગે તે બદલ જારીક અવસોદન કરી તે માદ રાખવાની ટેવ પરિચારીકાએ ખીલવવી જોઈએ.

૬. ચોક્કસાઈ:—પરિચારીકાએ દાકતરને કહેવાના અહેવાલ બાબત ખાસ ચોક્કસાઈ રાખવી જોઈએ (બધું ખરું જ કહેવું જોઈએ.) કારણ કે દર્દીના ઉપચારોનો અને તેથી આડકતરી રીતે દર્દીની જીંદગી બચાવવાનો આધાર ધણીવાર તે ઉપર અવલંબીતે રહે છે.

પરિચારીકાએ આકૃતિ ૪ મા બતાવેલો નમુનો તૈયાર કરી તે બરવો જોઈએ, જોરડામાં ચાલતી વખતે તેણે ધીમે પગે ચાલવું. માત્ર એક બિલાડાની મારફત મથકમે પગે ન ચાલવું. કારણ કે તેથી દર્દી ઉલટો બડકી ઉઠશે.

આ નમુનામાં* નોંધવાલાયક બધી અગત્યની બાબતોનો સમાવેશ થઈ જાય છે અને તે ઉપરથી પરિચારીકા દર્દીની હાલતનો દાકતરને પૂરો અહેવાલ આપી શકે છે.

*આ નમુનાની મોટી છાપેલી કોપીઓ મુંબઈ કોર્ટમાં વૉલ્ડ-ડીયર આર્ટિલરી હેડક્વાર્ટર્સમાં આવેલા સેન્ટર્લ નૅન એમ્બ્યુલન્સના સ્ટોર ડેપોમાંથી લેવાતી મળી શકશે.

નામ

તારીખ

ક્રમાંક.	ઉંમર	દવા	ઝાડો	પિણાળનું માપ	ગોરાક	દાકતરના હુકમો
					શું અને કેટલો	
મધરાતે						
૧						
૨						
૩						
૪						
૫						
૬						
૭						
૮						
૯						
૧૦						
૧૧						
૧૨						
બપોરે						
૧						
૨						
૩						
૪						
૫						
૬						
૭						
૮						
૯						
૧૦						
૧૧						
૧૨						

સવાર

સાંજ

તાવ
નાડ (એક
મિનિટમાં)

દમ (એક
મિનિટમાં)

પરિચારીકાની તનદુરસ્તી:-પરિચારીકાએ, પોતાને માટે તેમજ પોતાના દર્દીના બધાને માટે, પોતાની તબિયત સાચવવાની ધણીજ અમત્ય છે, પોતાની શરજ બજાવવામાં લાગતો શારીરિક થાક અને માનસિક ઉત્તેજનીને લીધે તબિયત ઉપર ભારે બોજો આવી પડે છે. અને ધણીવાર સુધરેલી અને શીખેલી સ્ત્રીઓને અણુગમતી કેટલીક સ્ત્રીને કરવી પડે છે તેથી તેમની તબિયત લથડી જવાનો ભય વધે છે.

પોતાના નજીકના અને બહાલા સગાંની સારવારનું કામ કેટલીકવાર રાત અને દિવસ, અડવાડિયાંઓ સુધી કર્યા કરવું પડે છે. તેટલા માટે, બીજા કંઈ કારણથી નહીં તો શક્ત દર્દીના બધા માટે, પોતાની તબિયત કેમ સાચવવી તે જાણવાની અને યાદ રાખવાની ખાસ અમત્ય છે.

એટલા માટે દરરોજ ખૂલ્લી હવામાં તૈથીએ ઘોડીકું કસરત કરવીજ જોઈએ. એટલે દર સવારે અને સાંજે બોહામાં બોહો અડધો કલાક ઝડપથી ચાલવું જોઈએ.

વળી તેણીને ખોરાક પ્રતિકારક અને હલકો જોઈએ તેમજ ખાથું હંમેશાં વખતસર લેવું જોઈએ. વળી કોઈપણ વખતે દર્દીના ઓરડામાં બેસી ખાવું ન જોઈએ. બની શકે તો બીજાઓ સાથે બેસી ખાવું જોઈએ; કારણ કે એકલું ખાતાં ધણીવાર ઝડપઝડપથી થુક (કોળાઓ) મળી જવાય છે.

આખો દહાડો એક ઓરડામા ગોઠાઈ રહી ધણેમાણે બેસી રહેવાનું હોવાથી દસ્તની કમળયાત ચવાનો સંભવ હોય છે. માટે રોજ એક દસ્ત સાફ આવે તે માટે કાળજી રાખવી જોઈએ.

એ માટે સખત જીવાળ લેવો નહીં પણ લીકિવડ ઍક્સ્ટ્રેક્ટ ઍફ કંસ્કેરા અમર કૉમ્પાઉન્ડ ઍન્ડોઇન ટેબ્લેટ જેવો હલકો જીવાળજ લેવો. આ દવાઓ કોઈપણ દવા વેચનારને ત્યાંથી સહેલાઈથી મળી શકે એમ છે.

કોઈ કંટાળાભરેલા દર્દીની સારવાર કરતા ધણીવાર પરિચારીકાનું મળું આવી જાય છે. એવું થાય તો દુર્ત દાકતરને તે વિષે ખબર આપવી. જો પોતાને કામ કરવા ન ગમે અથવા કંઈ શક્તિની દવા લીધા વિના પોતાથી કામ બની શકતું ન હોય તો પોતે જોઈએ તે કરતા વધુ જોહમત ઉઠાવે છે એમ સમજવું, અને થોડા દહાડા બહાર ગામ રજા ઉપર જઈ આવવું.

પરિચારીકાએ દરરોજ નહાવું જોઈએ અને પોતાના બાલ દરરોજ સવારસાજ સાફ કરવા જોઈએ, તથા દર પંદર દહાડે માથું ધોઈ નાખવું જોઈએ.

પરિચારીકાએ જમ્યા પછી પોતાના દાંત બરાબર સાફ

કરી નાખવા કે તેથી દર્દીને પોતે ખાધેલા ખોરાકની વાસ ન આવે અને કંટાળો ન લાગે.

તેથીજે ખૂંટી દવાવાળા ઔરડામાં સુવું જોઈએ, અને જો પોતાને રાત્રે ઉઠાડવામાં આવે તો દેખાઈતી ગમે તેવી તાકીદ હોય તોપણ સંભાળથી પોતે કંઈ ઓઢી લઈ પછી દર્દી પાસે જવું.

કંઈ ઝેરી જખમ અથવા ગંદાં ચાદાં ઉપર પાટાપુટી ફરવી હોય તો પ્રથમ પોતાના હાથ ઉપર કંઈ ચીરો કે કાપ હોય તે ઉપર 'કોસોડીઅન' લગાવવું. પાટાપુટી કરી રહ્યા પછી પ્રથમ પોતાના હાથ જરાગર ધોઈ નાખી પછીજ પોતાના શરીરના બીજા ભાગોને અથવા ખોરાકની કંઈ ચીજને આડવું. દર્દીના વપરાશમાં આવેલા સાબુ, દુવાલ જેવી કંઈ પણ ચીજનો પોતે કદી ઉપયોગ ન કરવો.

પ્રકરણ ૭ સુ.



પરિચારીકાનો પોષાક.

૧ પોષાક.—પરિચારીકાનો પોષાક સફેદ કપડાનો અગર સાદા પટાપટીના કપડાનો (કપડાનું ઝાલરવગરનો) તદ્દન સાદો બનાવવો જોઈએ.

એ સંબંધમાં નીચલી બાબતો ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

(૧) પોષાકનું કપડું બરાબર ઘોષસમાપ એવું હોવું જોઈએ.

(૨) તે કપડામાં શોષણશક્તિ બને તેટલી ઓછી હોવી જોઈએ કે તેથી એપી જંતુઓ ને અગળ વાસો તેમાં અડાપ ન રહે.

(૩) કપડાનો કુમાસ તેને હાથ લગાડતા અરુચકો માલમ નહીં પડવો જોઈએ. કારણ તેમ હોય તો દર્દીને એસાડવા ઉઠાડવા તેના શરીરને તે ખૂંચવાથી તેને ચીરડાટ ઉત્પન્ન થશે.

(૪) કપડું એવું કડકડવું નહીં જોઈએ કે ચાલતા તેના અવાજ થાય.

નીચલી બાબતો કપડાંનો પોષાક બનાવવો નહીં:

(ક) ઉનતુ કપડું; કારણકે હાથ લગાડતા ખૂંચે છે, તેમા જતુ અને પગસેવો વિગેરે ઝીલાઈ ગ્હે છે અને તે વારવાર ઘોઈ શકાય નથી

(ખ) રેશમનુ કપડુ, કારણકે હાલચાલ કગ્તા તે કડકડ બોલે છે.

(ગ) પુષ્કળ આર બરેલુ રતુ' કપડુ અગર છીટતુ કપડું; કારણકે હાનચાલ કગ્તા તે કડકડ વાગે છે.

નીચલી ચીન્ને પોપાકને માટે લાયકની છે.—

નહું સલીદાગ જીન (ટ્રીવ), બ્રાઉન હોલેન્ડ નામનુ ગીન કપડુ, ટસર સી'ક નામનુ બદામી રંગનુ કપડું અને છીટ, જે ચીન્ને પરિચારીકાના પોપાક માટે આ દેશમા સૌથી ઉપયોગી થઈ પડે છે, કારણકે તે સહેલાઈથી ઘોઈ શકાય છે, હાથને ખરબચડી લાગતી નથી ચાલતા કડકડ બોલતી નથી અને તેમા વાસ તથા જતુ સહેલાઈથી બરાઈ ગ્હેતા નથી.

૨ ખલકો.—હોસ્પીટલમા પરિચારીકાઓ (નર્સો) પહેરેછે તેવો ખલકો બનાવવો જોઈએ, અને તેને ગળા આગળ બધમેસતો ઝોજીયા * જેવો પહોળો કોલર તથા મોટા મજબૂત ગળવા હોવા જોઈએ

* બાળકોના મોઝાપી ઝોજી (યુક) ગળે તે માટે ગળાની આસપાસ ગાંઠી બધાય ■ તે

૩. ટોપી:—એ ફક્ત બપોરને માટેજ પહેરવાની નથી પરંતુ બાલમાં ધૂળ ન પડે અને માથું સાફ રહે તેના માટે પહેરવાની છે, એ બાળક ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

૪. કૉલર અને કફ:—આ બન્ને ઝીંજે બધાં જોડા અને તંદુર સશઘ્ધાર જોડા.

૫. ખૂટ:—એ બહુ પાતળા હોવા ન જોઈએ, અને એની એડી બહુ ઊંચી હોવી ન જોઈએ; નહિ તો ખૂટથી જમીન ઉપર ચાલતા પટક પટક અવાજ થયા કરશે.

૬. ધરેણું:—હારપીટલમાં પગિચારીકાઓને દર્દીઓના બમાને ખાતર કંઈ પણ ધરેણું લાલવા દેવામાં આવતા નથી. છાતી પર લટકાવેલું જીવ, કમરના પટાનું બક્કલ, છાતી પર લટકાવેલું ઘડીઆળ અથવા કૉલરમાં કે ખીંજે ઢેકાણે ખોસેલી પીન એ સર્વે દર્દીને ઊંચકમૂક કરતા, તેને ખૂંચવાનો બહુ સંભવ રહે છે.

વૉટી પણ કામ કરતી વખતે પહેરવી નહીં; કારણકે તેના નીચે મેલ તથા જંતુઓ ભરાઈ રહે છે.

૭. અંદરનાં કપડાં:—જહારના કપડા પાતળા હોવાથી ઠંડી લાગે તેની સામે બચાવ કરવા અંદર ચોખ્ખા કુમાસનાં કામ્પ્રીનેશન* પહેરવા.

* ચાળણું અને પહેરણુ સાથે સાધી લઈ બનાવેલું કપડું.

૮. ઝઘભા:—પરિચારીકાને ફેટલીકવાર એકદમ ઠંડીમાં બદ્દાર નીકળવું પડેછે, માટે ગરમ ઝઘભો (અગર શાક) આપવી જોઈએ.

પરિચારીકાએ માટે સાદો સમવેપન (એકજાતનો પોષાક) મુકરર કરવાનું અને ધરણીની મનાઈ કરવાનું કારણ માત્ર એજ છે કે, તેમની સારવારમાં રાખવામાં આવતાં દર્દીઓનું બધું તથા તેમનો આરામ બરાબર સચવાય. એમાં ધમની કાંઈ સંબંધ રહેતો નથી.

એજ કારણને લીધે સેટ જૉન ઍમ્બ્રુસન્સ ઍસોશી-એશનને લગતા પરિચારીકામંડળ (નર્સિંગ ડીવીઝન) નો પોષાક હૉસ્પીટલમાં કામ કરનારી બાઈઓને લગભગ મળતો મુકરર કરવામાં આવ્યોછે.

પ્રકરણ ૮ મું.

મુલાકાત સબધી નિયમો.

સખત બિમારીમા દર્દીની મુલાકાતે આવનારાએ તેના ઔરડામા દાખલ થવાની બાજતમા દાકતરના હુકમ પ્રમાણે વર્તવું. બનતાસગી એવોજ નિયમ ગખત્રા કે, અને તેમ ઓછા માણુમેને દાખલ કરાય કાતો રોગ હોય તો એપનો ફેલાવો અને તેમ ઓછો થાય એવી કાળજી પગિચારીકાએ ગખવી એવે પ્રસંગે મુનાકાતે આવનારને દર્દીના સમાગમમા આવરા (દાથ લગાડવા) દેવા નહીં, અને બદાર જતી વખતે તેમના હાથ સાણુને જલ્લનાથકાગ્ક દવાથી ઘોચરાવવા માધારણુ માંદગીમા પથુ સમાવહાલા કે, દોરન આવનાર હોય તેટલાજ કારણુથી દર્દીને નુકસાન થાય તોપણુ મળવા દેવા એમ થવુ ન જોઇએ.

મુલાકાતે આવનારને દર્દીના ઓગડામા એકદમ દાખલ કરવો નહીં મુખનકરી મુલાકાતથી દર્દી ઉસ્કેગાઇ જવાનો સભવ હોય ત્યારે તો તેમ નજ કરવુ વળી કોઇ મળવા આબુ છે એવી ખજર દર્દીને આપ્યા પછી તેને દાખલ કરવામા દીલ કરવી નહીં, કારણુ કે ઇતેબરીથી રાહ જોતા નખળાં મનના દર્દીઓની તબિયત કેટલીકવાર બગડી આવેછે.

મળવા આવનારે એવી રીતે બેસવું કે દર્દી તેને સારી રીતે જોઈ શકે અને ઉસીકા ઉપર પોતાનું માથું મરડી ફરબા વગર તેની સાથે વાત કરી શકે. તેણે દર્દીના બિઠાના ઉપર બેસવું નહીં અમર તેને અડેલી ઉભા રહેવું ન જોઈએ, અને અમુક વખતે પોતે ઉઠી જવું એવો મનમા નક્કી વિચાર કરી રાખી તે પ્રમાણે ઉઠી જવું જોઈએ ઉઠી જવામા હચુપચુ થવાથી અથવા હીલ કરવાથી દર્દીના સ્વભાવ ઉપર તેમજ તેની ચક્તિ ઉપર ધણી માઠી અસર થાય છે.

મળવા આવનાર થવા પછી દર્દીની હાલતનું બારીક અવલોકન કરવું. ધણીકવાર એમ બનેછેકે મુલાકાત દરમ્યાન થતી વાતચીતથી તથા ઉશ્કેરણીથી દર્દીના ચહેરા પ્રથમ કરતા ધણી સારી દેખાય છે, પણ મુલાકાત થવા પછી અડધાકલાકમા તેના ચહેરામા પાછો ફરશર થાય છે અને તે યાકેચો જણાય છે. આપું દેખાય તો મુલાકાત તેના સંબંધમા લાભકારક ગણાય નહીં.

કંઈપણ ખાસ સારીરિક કારણવિના દર્દી સૂસ્ત જણાય તો તેવે પ્રસંગે મુલાકાતથી ધણી લાભ થાય છે.

ધણી નબળાઈ થઈ હોય અથવા ઉશ્કેરાઈ જવાથી થાક લાગ્યો હોય તો મુલાકાત પછી કંઈ તેજી લાવનારી (ગરમી આપનારી) દવા પાવી. જમવાની વખતે તેમજ દર્દીને ઉંઘ આવવાની તૈયારી હોય તે વખતે કોઈની મુલાકાત થવા દેવી નહીં.

અઠરાણુ ૯ મું.

—————

અશકત દહીંઓની સારવાર કરવા વિષે.



તેને નહવરાવવા, મિછાણું તૈયાર કરવા, ઈંચકવા, ચાદરો મદલવા વિષે તથા પીંજરાં નાને મિછાનામાં અઢેલીને બેસવાની બેઠક લેવે.

દહીંને નહવરાવવા વિષે.—દહીંના શરીર ઉપરથી સૂકાયશે પરસેવો દૂર કરવા અને તેની આમડી પોતાણુ કામ બરાબર કરી શકે તેને માટે દિવસમા નિદાન એકવાર તો નહવાડવોજ જોઈએ. તે માટે સર્વેથી સારો વખત સવારનો છે, કારણકે:—(૧) સવારના પહોરમાં તેના અંગમાં ઘણું-કરી વરોષ તાકાત હોય છે, અને (૨) બહુકરી સવારે તાવ જોઈતાજ હોય છે.

નહવાડવા માટે:—(૧) મરમ પાણી (૨) સાણુ (૩) ધાના કપડા (લીંટ) નો અમર શેલનલ * નો દૂકડો, અને (૪) તણુ મોટાં દિલનુંછણું જોઈએ.

* આને આપણા હોકો ફલાદીન, ફલાદીન, ફલાદીન પણ કહે છે

આ કામમા વાઙ્ણીનો ઉપયોગ નજ કરવો; કાઙ્ણુ કે (૧) તે મોઢી પડેછે. (૨) બરાબર સાફ ગળી શકાતી નથી, (૩) તેમા પાણી કેટલુ ભગાઈ રહેછે તેનો બગાજર ખ્યાલ આપણને ગ્રહેતો નથી. તેથી કોઇવાર જરૂર ન હોય તે વખતે અચાનક દમાઈ જતા મિઠાનુ બીજાઈ જાય છે

ગરમ પાણીનુ વાસણુ મિઠાના ઉપર મૂકવુ નહીં પણ તે મિઠાનાની ગાળુમા એક નાના મેજ (ટેબલ) અથવા ખુસી ઉપર મૂકવું સાચુ, પાણીના વાસણુમા નહીં રાખતા, તેના દાબડામા ગખવો.

ગાથુ અને ગરદન, હાથ, પગ અને ધડ સાફ કરવાના સત્રંધમા નીચલી સૂચનાઓ સાબળથી ધ્યાનમા ગખરી.

૧. ગાથુ અને ગરદન — એક દુવાલને એવડ કરી ઉસીકા ઉપર મિઠાવવો. પછી તૈયાર રાખેલો કડકો પાણીમા બીંજવી તેને સાચુ લગાડી, તેવડો ચહેરા કાન અને ગરદન સાફ કરવા. પુરોના વાળ અઢવાડિયામા એ કે ત્રણવાર ઘોઈ સાર કરવા, પણ દરવખતે ઘોયા પછી તેને તદન સૂકવી નાખવા જોઈએ. હમેશા વાળ દિવસમા નિદાન એક વાર નિખિયા તથા ઘસવડે ઓળી સાફ કરવા જોઈએ. ગાથુ તદન મૂંડી સાફ કરવાની જરૂર હોય છે. તે ધ્યાનમાં રાખવું. દર વખતે ખાવાનું આપ્યા પછી દાઢી અને મૂછ

પણુ સાથુ અને પાણીથી ઘોષ ઝોળી તે ઉપર ઘસ ફેરવવું કે તેમાં ખેરાકનાં કણો બરાબ ન રહે અને વાસ ન મારે.

પરિચારીકાએ એક ભાગ ગંધકના કુસને દશ ભાગ ખેરીક ઍસિડના ભૂકા સાથે મેળવી દબ, તે ભૂકો દર ત્રીજે દિવસે દર્દીના માથાના વાળમાં ઘસવો, આમ કરવાથી દર્દી જ્યારે સારો થતો જશે ત્યારે તેના વાળ ખરી પડશે નહીં.

ટાઇફોઇડ તાવ જેવા લાંબો વખત ચાલે એવા તાવની ખિમારીમા શરૂઆતથીજ દર્દીના (મરદ, ઝોરત કે બચ્ચાંના) વાળ કાપી કાઢ્યા ન હોય તો દર્દી સાંજે થતો જાય તે વખતે અથવા સાંજે થયા પછી તે જરૂરજ ખરી પડશે અને પુરૂષોને ઘણું કરી કાયમની ટાલ પડશે.

૨. હાથપગ:—એકી વેળાએ માત્ર એકજ અવયવ ઘોવા માટે ખૂંદો કરવો, બાકીના બધા હાથેલાજ રાખવા; નહિ તો દર્દીને ઠંડી લાગી આવશે. હાથ ઘોતી વખતે તે છેક ખભાસુધી ખૂંદો કરવો અને તેના નીચે એક સૂકો ટુવાલ પાથરવો કે ત્રિજાતું બોંજાય નહીં, અને પછી તેને ઝડપથી બોંજવી, ઘોષ, લુંછી, સૂકો કરી ઢાંકી દેવો. પગ બરાબર ફેરા લુંછાય અને ખાસકરી અંગૂઠા વચ્ચે બીનાશ ન રહે તેની સંભાળ લેવી,

નખ ઉતારવાની જરૂર પડે ત્યારે પગનાં આંગળાંના

નખ, હાથના આગળના નખની માફક ગોળ નહીં કાપતા ચોરસ કાપવા

૩ ધડ —ગરદનના નીચલા ભાગથી ચાપા મુધી છાતીનો ભાગ ખૂલ્લો કરવો અને ગરદન તથા શરીરનો ઉપલો ભાગ ઢાંકવો કે ચરફી લાગે નહીં. દર્દીના શરીર અને બેવડ કરેલી ચાદર (ડ્રેશીટ) એ બે વચ્ચે બન્ને બાજુએ એક દુવાલ ખોસી, દહીનું અગ ઘોષ ઝડપથી લુછી નાખવું પીઠ ઘોવા માટે દર્દીને પડખુ ફેરવાવી (કોઠ વળાવી) પીઠ ખૂલ્લી કરવી અને છાતીનો ભાગ તથા બીજા અવગવો સમાળથી ઢાંકવા ત્યાગપછી ધડ અને ચાદર વચ્ચે દુવાલ સેરવી દષ્ટ પીઠ સારીરીતે ઘોષ લુછવી પીઠની ચામડીના સબધમા ખાસ સમાળ લેવી જોઈએ, કેમકે ચોક્કસ બિમારીઓમા ખાસ કરીને દહી જ્યારે ઘણો નમજો પડી મરેો હોય અથવા લકવાની બિમારીથી પીડાતો હોય ત્યારે એ ચામડીમા ઝલુ-ઝણાટ પેદા થઈ સોજે આવે છે, અથવા તો તેમા ચીરા પડી ચાદા પડી આવે છે એ ધારા ધણુ કરી, પૂદના હાડકા કે ચાપા ઉપર અને કોઈકવાર કમ્બર ઉપર પડેછે એવે પ્રસંગે પીડને વારવાર ઘોષ, લુછી તદન કોરી કરી નાખવી અને તે ઉપર દારૂનો અર્ક (સ્ક્રિપ્સિટસ ઓશ વાઈન) ચોપડી પછી ખૂબ “ બોરીક પાઉડર ” (બોરીક એસિડનો જૂકો) છાંટવે.

અગવમા અને પીઠ ઉપર તથા પગની વચ્ચે ‘બેરીક પાઉડર’નો ઉપયોગ કરવાથી ચામડીમાંથી ખગમ વાસ નીકળતો અટકે છે. માત્ર જોઈએ તે કરતા વધુ વાપરવો નહીં.

રાત્રે પહેરી સૂવાનાં કપડાં વિષે — સ્ત્રીઓને રાત્રે પહેરી સૂવાનો જબ્બો અને મરદોને પાયજામા પહેરાવવાનો સૌથી સારો વખત તેને ન્હવાડ્યા પછીનો છે. દર્દી પોતે બિછાનામા ફરી શકે અને હાથપગ સારીરીતે દબાવી શકે એમ હોય તો તેને જબ્બો પહેરાવવાનું કામ સહેલું છે. પણ જ્યારે હાલચાલ જુલુજ થોડીક કરી શકે અથવા તદ્દન નહીંજ થઈ શકે એમ હોય તો નીચે મુજબ યુક્તિ કરી — જબ્બાની એક બાય સાધામાંથી છેક ખભા સુધી કાતરી કાઢી તે કાપ ખભા ઉપર આગવી બાજુએથી રહી ગરદન સુધી લઇ જવો અને પછી જબ્બાનો તેજ માણુનો પડખાનો સાથો છેક નીચેથી તે બગન સુધી કાતરી કાઢવો. ત્યાગપછી તે કાપ ખભાને આગસે બાગે, પ્રથમના કાપ સાથે મેળવી દેવો. ત્યાગ્યાદ બાયપગ, ખભા ઉપર અને પડખામા જૂદેજૂદે ઠેકાણે ઠેસો (કસો) સીવી લેવી કે જ્યારે જબ્બો પહેરાવવામા આવે ત્યારે તે બાધી બધું ઠીકઠીક કરી શકાય.

આવી રીતે તૈયાર કરેલો જબ્બો પહેરાવવો હોય ત્યારે પ્રથમ આખી બાય ચઢાવી લઇ, જબ્બાનો બાધીનો બાગ

દર્દીની પીઠની નીચેથી સેરવી દઈ બીજી બાજુએ થઈ જાતી
વિપગ ફેરવી લાવી કેસો બાંધી દેવી.

દર્દી પુરૂષ જાતીનો હોય અને હાલચાલ કરી શકતો ન
હોય તો તેનું પહેરણ એવીરીતે પહેરાવવું કે પીઠ આગળનો
ભાગ જાતી તરફ ગ્રહે પાચળમે તો ગમે તેવા અશક્ત દર્દીને
સહેલાઈથી પહેરાવી શકાય એમ છે.

દર્દીના કપડા સવારે અને સાંજે બદલાવવાનું જોઈએ.

જીભને તો વારવાર સાફ કરવાની જરૂર પડે છે. પરિ-
ચારીકાએ પોતાની આગળીપગ લીંટનો એક ટુકડો લીંટાળી
તે આગળી ‘ગિલસરીન ઓફ બોર્ડેક્સ’ નામની ફ્લા + મા
અગર ગિલસરીન અને લીંટુના ગસના મિશ્રણમાં બોળી તેવડે
જીભ સાફ રાખવી.

દર્દીનું મોઢું અને હાત પછી સાફ રાખવાની ખાસ
કાળજી લેવી જોઈએ, દરરોજ સવારસાંજ, હાત બરાવડે સાફ
કરવા અને દર વખતે બોરાક ચાબ્યા પછી કોમળા કગલી મોઢ
સાફ કગવડુ.

બિજાનું તૈયાર કરવા વિષે:—બનતાસુધી બિજાનું
દિવસમાં એકવાર તો સાફસુક કરવું જોઈએ. પ્રથમ જણાવી
મયા તેમ દર્દીના ઓરડામાં બે બિજાના રાખવાથી ધણી

+ એક લાગ ટકણખાર અને ત્રણ લાગ ગિલસરીનની મેળવણી

સગવડ મળેછે. બિજાના ઉપરનાં હમેશનાં ગોદડાં તથા ઓઢવા પાથરવાનાં કપડાં, વાખાતાં નાખવામાં આવે તેટલો વખત દઈને બીજા બિજાનામાં અગર એકાદ કેાચ ઉપર સુવાડવે. માત્ર એકજ બિજાનું હોય તો થોડા વખત માટે ખુરસીઓ ઉપર તેનું બિજાનું નીચે મુજબ કરવું:-બિજાનાની એક બાજુએ, પાસેપાસે ત્રણ ચાર ખુરસી મૂકવી. તેમની બેઠક બિજાના તરફ અને પીઠ બિજાનાથી દૂર રાખવી. ખુરસીની બેઠક ગોદડાંથી નીચી હોય તો મડી ઠીમેલી ધાબળાંએ અથવા ઉસીકાં મૂકીને ખુરસીની સપાટી ગોદડાંની બરાબર લાવવી. પછી ખુરસીની બેઠકો ઉપર એક ધાબળાં લાંબી ને લાંબી અડધે ભાગે બિજાવી દઈ, બાકીનો અડધો ભાગ ખુરસીની પીઠ ઉપર ઝૂલતો રાખવો. ત્યારબાદ દર્દીએ પોતાની મેળે, અથવા પરિચારીકાની મદદથી બિજાના ઉપરથી ધીમેધીમે ખસતા જઈ ખુરસીઓ ઉપર સરકી સૂઈ જવું. છેવટે પરિચારીકાએ ધાબળાંનો અડધો ભાગ ખુરસીની પીઠ ઉપર નાખેલો હોય તે દરવી લાવી દર્દીને ઓરાઢી દેવો. દર્દીના માથા નીચે એક ઉસીકું મૂકવું અને જરૂર પડે તો ગરમી આવવા સાથે તેને બીજી કામળ ઓરાઢવી. ત્યારબાદ બિજાના ઉપરથી કામળો અને ચાદરો કાઢી લઈ, એક કામળ બિજાનાને એક છેડે પહોળી લટકાવવી અને બીજી એકાદ ખુરસી ઉપર વાખાતી નાખવી.

જધીને સાથે ડુચો કરી મૂકી ગખવી નહીં, કાચુ કે તેમ કરવાથી તેમાનો પગસેવો સુકાઈ શકશે નહીં, પછી ગોદડું ફેરવી ઉલટું કરી નાખી, શરી પાથરી ઉસીકા અને માદરો પાછી ગિજાવી દેવી. ઉસીકું સૂકવવા માટે તેને ખૂબ ખ ખેરવું; એટલે જે છેડેથી તેને પકડી પ્રથમ જે દાથ પાસે લાવી દમાવવું, અને પછી ઝડપથી દાથ પાછા પહોળા કરવા. આ પ્રમાણે જાણે વાજી (કોન્સર્ટીના) વગાડતા હોયએ તેમ પાથ દશવાર કરવું. ત્યારબાદ તેને વચ્ચે ભાગેથી પકડી દમાવવું અને શરી પહોળું કરવું. આ પ્રમાણે ઉપગાળાપરી કરવાથી ઉસીકામાની ગરમ હવા બહાર નીકળી જાય, ઠંડી હવા અદર ચૂસાશે તેથી તેનું અદરનું ૩ સુકાઈ ઠંડું થશે અને તેથી-મુખ્યકરી દર્દી તાવથી પીડાતો હોય તો-તેને ધણો આગમ લાગશે.

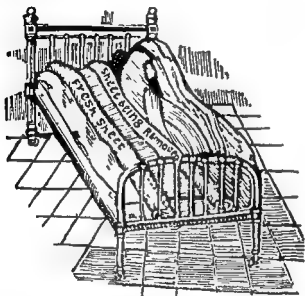
ગોદડું બદલવા વિષે.—જો ગોદડું ખરાબ થયું હોય અને દર્દીની કરોડ, ચાપાના કે જાગના હાડકા ભાગી જવાથી તેને ખસેડી શકાય એમ ન હોય તો ગિજાના ઉપગની ચાદરને બેડ બાજુએથી ગોળ ને ગોળ ઉભી વીંટી લઈ તેના પોંડા દર્દીના શરીરને બમીને ગહે એવી રીતે લાવવા. પછી દરેક બાજુ બખ્ખે માથુસે ઉભા રહી, તે પોંડાને મજબૂત પકડી,

તેવડે દર્દીને ગોદડાં ઉપરથી યોડોડાં ઉચકવો. એટલે બીજાં માથુસોએ ગોદડું સેરવી સઘ નવું બિછાવી દેવું.

ચાદર બદલવા વિષે:—ઝારાડેલી ચાદર બદલવી હોય તો તે ઉપરની બધી ધાગળાઓ કાઢી લેવી નહીં. માત્ર એક રહેવા દેવી. પછી તે ઉપર એક સાદ ચાદર પ્રથમ બિછાવી તેના ઉપર વળી એક કામળ નાખવી. ત્યારબાદ સારવાર કરનારે એક હાથે નવી ચાદર અને કામળ દર્દીની હડપચી આગળથી પકડી રાખી, બીજે હાથે નીચેની ખરાબ ચાદર અને મેલી કામળ દર્દીના પગ આગળથી સેરવી કાઢી લેવી.

પાયરેલી ચાદર બદલવી હોય તો પ્રથમ તેના છેડા ચારે બાજુ ગોદડા નીચે ખોસેડા હોય તે બહાર ખેંચી કાઢવા. ત્યારપછી એક સાદ ધોયેલી ચાદર સઘ તેને લબાઈમાંથી અડધી વીંટી, એક લાણુ ને લાણુ ગોળ પીંડું બનાવવું. પછી દર્દીને પાસુ બદલાવી એક પડખે સૂવાડવો, અને મેલી ચાદરને બીજે છેડેથી ઉભી ગોળ ને ગોળ વીંટાળી તેનું પીંડું, દર્દીની પીંડને અડીને રહે એમ લારી મૂકવું. ત્યાર બાદ ઉસીકું કાઢી સઘ, ધોયેલી ચાદરનું અડધું વાળેલું પીંડું, મેલી ચાદરના પીંડાને અડાડીને મૂકી, ખૂસ્તો બાગ અડધા બિછાના ઉપર પાયરી સઘ તેની કેર તથા છેડા ગોદડાં નીચે ખોસી દેવા. પછી દર્દીને ફરી જતો કરી બીજુ પડખું

વળાવવું. (જૂઓ આકૃતિ ૫ મી). છેવટે મેલી ચાદર કાઢી લઇ,



આકૃતિ ૫ મી.

ધોયેલીનું પીંડુ ઉઠેલી બાકીના ભાગ ઉપર બિછાવી, છેડા બધી બાજુએથી ખોસ્તી દેવા.

જો દર્દીને પડખાંબેર સૂવાડી ચકાચ એમ ન હોય તો

દર્દીના પગ નીચેથી, મેલી ચાદરનો પગ તરફનો ભાગ સેરવી
 સમ, તેની પાસે એક ધોયેલી ચાદરને આડી વોટી બનાવેલું
 પીંડું મુકી દેવું. પછી એકજણે દર્દીને અનુક્રમે નળા, થાપા,
 ખભા તથા માથા આગળથી જરાક જરાક ઊંચાડી, ખીજાએ
 મેલી ચાદર સેરવતા જવું અને ધોયેલીનું પીંડું ઉઠેલતા જવું.

એવડ કહેલી ચાદર (ડ્રેશીક) :-દર્દીને પ્રજ્ઞા પરસેવો
 પડતો હોય અથવા પાથરેલી ચાદર વારંવાર બગડી જવાનો
 સંભવ હોય સારે તેના ઉપર બીજી ચાદરને ગડી કરી,
 બગલથી છુટણ મુધી બિછાવવામાં આવે છે, તેને ડ્રેશીક કહે છે.
 એનો ઉપયોગ નીચે મુજબ કરવામાં આવે છે:-

એક ચાદર લંબાઈમાંથી એવડ કરી, તેના એક (એવ-
 ડાયસા) છેડાને ધણેકભાગે ગોળ વોટી દઈ, ખીજો છેડો
 દર્દીને એક પડખે ગોઠડાની નીચે ખોસી દેવો. પછી દર્દીને
 એક પડખે સૂવાડી, પીંડાને ઉઠેલી બિછાવતા જઈ દર્દીની
 પીઠની નીચેથી સેરવી સમ ગોઠડાની બીજી બાજુએ વધેલો
 લાંબો ભાગ ખોસી દેવો, જેમજેમ બિછાવેલો ભાગ બગડતો
 જાય તેમ તેમ એક ખોસેલા છેડા કાઢી નાખી વધેલો છેડો,
 દર્દીની નીચેથી ખેંચી લેતા જઈ, દર્દીના શરીર નીચે ચાદરનો
 સાચો ભાગ આવે એટલે ખેંચી લીધેલો ભાગ ગોઠડા નીચે
 ખોસી દેવો, અને બીજી બાજુએ ખીજો વધેલો છેડો ખોસી

દેવો. સુવાવડ જેવા પ્રસંગે આવ બહુ હોય ત્યારે પાયરેલી આખી ચાદર ઉપર પ્રથમ મિથિયા (લેધરક્લોથ) નો કડકો મુકી તે ઉપર ડ્રાશીટ પાયરવી. ડ્રાશીટ બધી બગડી જાય (સાફ પાયરવા જેવો ભાગ બાકી ન રહે) કે તુર્ત બદલી નાખવી.

શરીર ઉપર પડતાં ધારાં:—અશક્ત દર્દીઓની સારવાર કરતીવેળા ધારાનો અટકાવ કરવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. લકવાની નિમારીમાં અથવા કરોડને ઇજા થયેલી હોય ત્યારે ધારા પડતાં અટકાવવાનું કામ મુશ્કેલ છે પણ ખીજી માંદગીવેળા તે પડે તો તે માટે પરિચારીકા કપકાને પાત્ર ઠરે છે.

ધારાં નીચલાં કારણોથી પડે છે:—

૧. આમડી નીચે લાકડું અડોઅડ આબ્યું હોય તેવી જગ્યાએ ચાલુ દબાણ ચવાથી,
૨. ધસારાથી,
૩. બીનાથથી,
૪. પાયરેલી ચાદર અથવા પહેરી સુવાનાં કપડાંને કરચલી પડવાથી,
૫. નિજાનામાં ખેરાકના રત્નકણ રચાથી.

૧. ચાલુ દબાણથી થતાં ધારાં ધણાંખરાં યાપા, પીકના નીચલા ભાગ, ખભા અને એડી ઉપર પડે છે.

૨. ધસારાથી થતાં ધારાં છુટી ઉપર, છુટણુની અંદરની બાજુએ તથા કોણી અને માયાના પાછલા ભાગ ઉપર પડેછે.

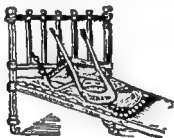
નીચલી તળવીજથી ધારાં પડતાં અટકાવી શકાયછે:-

૧. સંપૂર્ણ સારસુશી રાખવી. ૨. દગાણુ દૂર કરવું અને ઠ. સર્વે ભાગો સૂકા રાખવા. પીઠ અને ખભાને દરરોજ સવાર-સાંજ સાણુને પાણીથી ઘેાઘ સંભાળથી કેારાં કરી નાખવાં. ત્યારબાદ મેંથીસેટેડ રિપરિટ, બ્રેન્ડી, અથવા કેલનવોટર લગાવી છેવટે એક ભાગ ત્રીકે આંધ્રાપડ અને ચાર ભાગ બેરીકે આંસિડ એ બેનો બૂકો અલગે હાથે લમાવવો.

ધારાં અટકાવવા માટે પાણીથી અગર હવાથી બરેલાં રમરના બિછાના અને ગોળ ઉઢેણુ જેવી ગાદીઓ ધણીજ ઉપયોગી થઈ પડેછે. છુટણુ, છુટીઓ અને કોણી ઉપર ફનું નાકું પડે મૂકી પાટો બાધવાથી પણ ધારા પડતાં અટકાવી શકાયછે. બનતાંસુધી દર્દીને એકજ સ્થિતિમાં બે કલાક કરતાં વધારે મુદત પડી રહેવા દેવોજ નહીં. છતો હોય તો પ્રથમ એક કેર વળાવવી, પછી બીજે પડખે સૂવાડવો અને પાછો છતો ન થઈ જાય તે માટે તકિયા વિગેરે પીઠ પાછળ ગોઠવવા.

હાડકું નીકળી આવેણું હોય એવા ભાગ પર કંઈપણ રતાશ જેવામાં આવતાંજ પરિચારીકાએ તુલે દાકતરને ખબર આપવી.

ખિજાનામાં અડેલીને બેસવાના બેઠક:—દર્દી ખિજાનામાં બેસે તે વખતે તેને ટકા આપવાને માટે ખાસ તબીબીજ કરવી પડેછે. પલંગના માથા તરફ એક ખુશ્તી ઉભી કરી, તેના પીઠનો ભાગ, પાચરેલી ચાદર અને ઉસીકા ઉપર આવે એવી રીતે મૂકી, તેની સામે એકાદ બે ઉસીકાં ઉભા મૂકી એક કામચલાઉ બેઠક કરી શકાયછે, અને દર્દી તેને એડેલીને બેસી શકેછે. (આકૃતિ ૬).



આકૃતિ ૬ ફી.

પલંગની પગ તરફની ધસ સથે એક દુવાલ બાંધેલો હોય તો દર્દી તેની મદદ વડે ખિજાનામાં હિલચાલ કરી શકેછે કેટલીક વાર દર્દી પગ તરફની ધસ સરકી આવ્યા કરતો હોય તો (૧) પલંગના વચલા ભાગમાં દર્દીના થાપા આ વતા હોય તેની જગ્યા નીચેગોદડાં નીચે એક આડો સળીયો

અમર નાનો વાસ મૂકી, ત્યાં આગળથી મોઢું જરાક ઊંચું
ગહે એમ કરવું, અમર (૨) પલંગના પમ તરફના પાયા
નીચે લાકડાના ટૂંકડા અથવા પુસ્તકો મૂકવા.

પીંજરાં — ઇચ્છા પામેલા પમ ઉપર જોડવાના કપડાનું
ફળાણ ન થાય તેને માટે કરેલી યુક્તિને આ નામ આપવામાં
આવ્યું છે. આ કેશમાં સહેલાઈથી વેચાતા મળતા ગિરફરી
કે ખીજ દારૂના ખાખી ખોખાના જે જાગ્રુના જે પાટીયા
કાપી નાખી તેના, અમર ધાસતેવનો કબજાનું ઉપણું તથા
નીચણું પતર કાઢી લઇ તેનો ઉપયોગ પીંજરાતરિકે સારી
રીતે કરી શકાય છે. (આકૃતિ ૭).



આકૃતિ ૭ મી.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

માંદા માણુમેનો ખોરાક.

આપણે જે ચીજો ખાવામા લઈએ છીએ તે નીચલા પાત્ર વર્ગમા આવી જાય છે —

૧. નાઈટ્રોજનન ધરાવનારા ખોરાકો—આમા ઈંડા, માછલી, ગોસ્ત, ખરધી, વટાણા, વાલ, મસુર વગેરેનો સમાવેશ થાયછે,

૨. ચિકાસવાળા ખોરાકો—આમાં, માખણ, મલાઈ, તેલ અને ચગ્રીનો સમાવેશ થાયછે.

૩. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અથવા ખેળવાળા અને ખાડવાળા પદાર્થો—આમા ચોખા, ટીપીએકા (તાપીયાચોખા), સાબુ-ચોખા, પટેટા અને ધર્ડ, બાજરી જેવા ખીજાં અનાજનો સમાવેશ કરેલોછે. પાઉરોટી એ ખેળવાળો ખોરાક છે. માત્ર તે વાસી થાય ત્યારે અથવા તેની કાતરી કરી જુજવું હોય ત્યારે તેમજ તેના કોટલામા સમાયલી, ખેળ ખીજા અનાજની ખેળ કરતા જૂદાજ પ્રકારની હોયછે. વળી પાઉરોટીમા થોડુંક નાઈટ્રોજન અને સહેજ ચિકાસનો ભાગ હોયછે.

૪. ખનીજ ખોરાકો:—આમાં નીમક, ફોસ્ફેટ તથા કાર્બોનેટસ નામના ખારો આવે છે.

૫. પાણી:—આ જીંદગી દરમિયાન રાખવાને માટે અગત્યતા ધરાવવામાં હવાથી બીજો નંબર આવે છે.

આ પાંચ મુખ્ય વર્ગો સિવાય એક બીજો વર્ગ વધારાનો ખોરાક—મદદગાર ખોરાક—નો હોય છે, તેમાં ચાહ, કૌશી અને મસાલાનો સમાવેશ થાય છે.

હવા અને પાણી સિવાય, શરીર માટે જોઈતા ખોરાકમાં નીચલી ઢીળે અવશ્ય જોઈએ:—૧. આલ્બ્યુમેન ધરાવનાર તત્વ—નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક—કારણ કે આવાં તત્વોથીજ આપણા શરીરના બંધારણનો મુખ્ય પાયો બનેલો છે. ૨. જૂદા જૂદા ખારો—કારણ કે આપણા સર્વે અવયવોમાં અને તેમાં પેદા થતા સર્વે રસોની બનાવટમાં—એ આવેલાં હોય છે. ૩. ચિકાશવાળી વસ્તુ અગર કાર્બો હાઇડ્રેટસ—કારણ કે આપણે જે નાઇટ્રોજન ધરાવનારી વસ્તુઓ ખાઈએ છીએ તેમાંથી કેટલીકની ચરબી બને છે, પરંતુ શરીર માટે જોઈએ તેટલી બધી ચરબી એ રસ્તે આપણને મળી શકતી નથી. વળી જ્યાં નાઇટ્રોજનવાળી વસ્તુમાંથી ચરબી બને છે એમ પણ નથી. ઉમ્મર ને જાતી મુજબ તેમજ આબોહવા, જે ને જાતી ખાસીયત મુજબ માણસના ખોરાકમાં વધવટ થવી જોઈએ.

મુરોપિયન લોકો તેમજ આ દેશના લોકોના જૂઠાજૂઠા ખોરાક સાથે ૫૦ થી ૮૦ આર્કિસ (ત્રણશોર નવટાંકથી પાંચ શોર પાણી પીવું) નેપ્રોએ, દરેક માણસ દરરોજ પોતાના વજનનો વજન ભાગ મુકો નક્કર ખોરાક અને વજન ભાગ પામી લે છે.

હવે આપણે જુદીજુદી જાતની ખોરાકની ચીજોની મુખ્ય ખાસીયતોનું વર્ણન કરીશું.

નાઇટ્રોજન ધરાવનારા ખોરાકો

ગોસ્ત:—માસ જે જાતનું હોય છે. રાતું અને સફેદ. બકેરા ત્રિગેરેનું ગોરત ગાતું હોય છે. મરધાં, જતકા અને તર્કી વગેરેનું સફેદ હોય છે. પહેલાં કઠ્ઠા બીજી જાતનું ગોસ્ત વધારે સહેલાણી પચે છે પરંતુ તેમાં નાઇટ્રોજન ઓછું હોય છે તેથી તે સહેજ ઓછું પુષ્ટિમાન્ક છે.

માછલી:—ગોરતના કરતાં માછલીમાં પાણીનો ભાગ વધારે અને ચરબી તથા કસ (અર્થેક્ટ્રીઝ) નો ભાગ ઓછો હોય છે. લોકો એવું માને છે કે માછલી ખાવાથી બેળની સારી પુષ્ટિ મળે છે પણ તે ખોટું છે. આ માન્યતાનું કારણ એવું જણાય છે કે માછલીમાં ફોસ્ફરસ ઘણું આવે છે અને બેળની શક્તિનો આધાર, પૂરતું ફોસ્ફરસ મળવા વિપર રણો છે, પરંતુ એ બંને માન્યતામાં કાંઈ વચ્ચુદ નથી. માછલીમાં ઝાઝું ફોસ્ફરસ આવતું નથી અને ફોસ્ફરસ બેળને માટે

કેમ રીતે ખાસ ગુણકારી નથી.

આ દેશમાં માછલી ઘણીવાર ખરાબ પાણીથી બગડેલી હોય છે માટે માંદા માણસને ને આપતાં બહુ સંભાળ રાખવી.

ઈંડાં:—નાઇટ્રોજન ધરાવનારા ખેરાકામાં ઈંડા એક સૌથી સારો ખેરાક છે. તેમાં બે ભાગ આવેછે, એક સફેદ અને બીજો પીળો, સફેદ ભાગ સફેદી કહેવાય છે. અને તે એક જાતનું આલ્ક્યુમેન છે, તથા તેમાં પાણીનો ભાગ બહુ હોયછે. તે કાચી અથવા અધકચરી પકાવી ખાવામાં લીધી હોય તો સહેલાઈથી પચેછે; પણ પુષ્કળ બાફી કાઢી હોય તો કંઈયે થઈ જઈ પચવી મુશ્કેલ થઈ પડેછે પીળો ભાગ દાળ કહેવાયછે. તેમાં મુખ્ય ચિકાસનો અને ફોસ્ફોરસનો ભાગ હોયછે. ઈંડામાં બેળ અને ખડ સિવાય જીદગીનો કમ ચલાવવાને ઉપયોગી થાય એવી દરેક ચીજ આવેલીછે.

દૂધ:—માંદા માણસોને માટે ઘણેભાગે ગાયનું દૂધ વપરાય છે. બેંસ, બકરી તથા મેંદીના દૂધ િ બનાવટમાં ગાયના દૂધ સાથે સરખાવતા થોડાક ફેગ્શર રહેછે; પંતુ બધા આચળવાળાં પ્રાણીઓના દૂધની મુખ્ય ખાસીયતો સરખીજ હોયછે.

દૂધ એક અમૂલ્ય ખેરાક છે, કારણકે તેમાં ખેરાકનાં બધાં તત્વો સહેલાઈથી પચી જાય એવા રૂપમાં સમાયલાંછે ન્હાનાં બચ્ચાને ઉછેરવા માટે તે પેદા કરેલું હોવાથી તેમાં

પાણીનો ભાગ વધારે પ્રમાણમાં તથા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સની સાથે સરખામણીમાં આલ્ક્યુમેન અને ચિકાચનો ભાગ કંઈ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. આ કારણને લીધે પૂખ્ત ઉંમરે પૂરેલા માણસોનું પૂરેપૂરું પોષણ કરવાને તે એકલુ અનુકૂળ થઈ પડતું નથી, પણ ન્દાનાં બચ્ચાને તો તે અવશ્ય જરૂરનું છે, અને છુટ્કા તેમજ આબરી માણસો માટે તે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

સાધારણ સાર, દૂધ સવાશેર લઈએ તો તેમાં પાણી વગરનો ખોરાક આશરે અઢી આર્કેસ (સવાજી તોલા) હોય છે. એક શેર ગોસ્તમાં તેનો ભાગ પાશેર હોય છે. પરંતુ તે બધો સારીરીતે પચી શકે એવો હોતો નથી. અને દૂધમાંથી નીકળતો નક્કર ભાગ તો બધોજ પચી જાય એવો હોય છે.

દૂધ પીતાં પહેલાં દમ્બેશાં ઉકાળવું (પેસ્ટ્યુરાઇઝ કરવું) જોઈએ. તાજા દૂધ કરતાં ઉકાળેલું દૂધ વધારે સહેલાઈથી પચે એવું હોય છે અને માંદા માણસોને પ્રુષ્ટિ આપવામાં તાજા કરતાં તે બાએજ ઉતરતું ગણી શકાય એમ છે.

મસાઈ કાઢી લીધેલું દૂધ અને છાશ એ બન્ને માંદા માણસને પ્રુષ્ટિકારક હોય છે. તે સહેલાઈથી પચી જાય છે, અને તેમને ઠીક આવે છે.

ચિકાશવાળા પદાર્થો.

માખણુ:—સારું માખણુ થીજા રંજનું હોય છે, અને

જેમ ગાય બહાર શરીને સારો ખોરાક ખાય તેમ પીળાશ વધારે હોયછે. માથે ધરમા બાધી ગાખી સૂકું ઘાસ ખવાડવાથી તેના દૂધમાંથી બનાવેલું માખણ ઉતરતા પ્રકારનું હોયછે. બેસના મલાઈમાંથી બનાવેલું માખણ શીકા ઘોળા રંગનું હોયછે. માખણનો રંગ લાવવા માટે તેમાં જુદીજુદી ચીજો ઉમેરવામાં આવે છે.

માદા માણસો માટે ચિકાશવાળા ખોરાક તરિકે માખણ બહુ ઉપયોગી થઈ પડેછે. તે બહુ વાળુ તથા સારું હોય તો બહુ સ્વાદિષ્ટ લાગેછે અને સહેલાઈથી પચી જાયછે. આ દેશના ઘણાખરા વતનીઓ માખણને તાલી બનાવેલું ધી ખાધામાં લેછે. તે પથ્ય શુભકારી અને પુષ્ટિકારક ચીકાશવાળું વસ્તુ છે. પરંતુ તેનો સ્વાદ મુરોપિયનોને પસંદ પડતો નથી.

વનસ્પતિના ખોરાકો.

માદા માણસોને માટે ખોરાક તરીકે આ વર્ગની નીચલી વસ્તુઓ વપરાય છે.—

૧. પાંઉરોટી—એ જુદીજુદી રીતે બનાવવામાં આવેછે, પરંતુ તે બધી રીતોમાં મુખ્ય નેમ એજ હોયછે કે, આટાને પાણના મિશ્રણમાં હવા (જેસ)ના પરપોટા ઉત્પન્ન કરવા અને તેમ કર્યા પછી તેને ૪૫૦° ફેરન્ટાઈટ નેટલી ગરમી ધરાવનારી બઠૂંમાં બૂંબવું.

અમુક પાકિરાટી સારી જનાવેલી ક્યારે કહેવાય કે તે હલકી અને દાજવા નરમ લાગી, દબાવ્યું મૂકી દેતા પછી ઉપસે એવી હોય તેમજ તેના કોટલામાં પણ ઝીણા ઝીણા કાણાં હોય. તે સ્વાદમાં ખાટી કે કડવી હોવી ન જોઈએ, અને તેને એક બાજુએ મુકી રાખતા, તેને નીચસે ભાગ પાણીથી પચપચ થયેલો હોવો ન જોઈએ.

૨. ઓટનેા આટોઃ—ઓટમીલ એ બધા અનાજમાં સૌથી વધુ પુષ્ટિકારક છે, તેમાં ચિકાસને ભાગ મદુ હોય છે. ઓટને દળાને આટો પકાવીએ તેના ફરતા તેને ગોળને ગોળ ફેરવી તેના દાણા બનાવીએ અને તેને ફેગવતા ફેરવતા શીકીએ તો તે વધાર સહેલાઈથી પચે છે એટલુંજ નહીં પણ તે વધારે સહેલાઈથી પકાવી શકાય છે. બજારમાં જે ભૂરીભૂરી ભતના ઓટના દાણા મળે છે, તે એરીજ રીતે બનાવેલા હોય છે.

ઓટના આટાને પાણીમાં કે દૂધમાં ઉકાળવાથી જે પેજ (બાફી) બનાવાય છે તેને “ગ્રુઅલ” કહે છે. તે આટાને પાણીમાં ઉકાળી તેને હલાવ હલાવ કરી પુર્ણિંગ જેવી ભડી કાજી થાય તેને “પૌરીજ” કહે છે.

૩. કૉર્નફ્લૉર - મકાઈના તથા ઘઉંના આટાને નરમ પ્રકારની ખારાચવાળી ચીજો નાખી તેમાંના નાઇટ્રોજન વાળો ભાગ ઘોઈ કાઢતા શક્ત ખેતવાળો ભાગ રહે તેને

આ નામ આપેલું છે.

૪. ચોખ્ખા —બધા અનાજ પૈકી ચોખ્ખામા નાખદ્રોજન વાળા તત્વનો, ચિકાસનો તથા ખારનો ભાગ સૌથી ઓછો હોયછે, તેને બદલે તેમા ખેળનો ભાગ પ્રુષ્કળ-છોતર ટકા નેટલે હોયછે. વળી એ ખેળના કચ્છા બહુ ઝીણા હોઈ તે સહેલાઈથી પચી જાય એવા હોયછે. તેને બાજવા તે પોતાના વજનથી લગભગ પાચમણ પાણી ચૂસી લેછે, અને તેથી તે ખીસે છે. વળી બાજવામાં તેમાનો કેટલોક ભાગ પાણીમા મળી જઈ નીકળી જાયછે, માટે તેને વરાળથી બાજવા સારા છે

ચોખ્ખામા નાખદ્રોજનનો અને ચિકાસનો ભાગ બહુ થોડો હોવાથી તેમા પ્રુષ્ઠિ બહુ કમીછે માટે ખોરાકમા તે એકલા ચાસે એમ નથી અને તેજ કારણથી ઉપલી ચીજોની ખોટ પૂરી પાડવામાટે તેની સાથે દૂધ, ઘડા કે ઘણ લેવાની જરૂરછે

૫. પટેટામાં —ખેળ તથા ખાડ મુખ્યભાગે હોઈ “પ્રોટીન”નો (આલ્બ્યુમેનનો) ભાગ બહુજ જૂજ હોયછે બરાબર બાજવા હોય તો તે સહેલાઈથી પચી જાયછે પટેટામા ખારનો ભાગ હોવાથી તે ખાધામા લેતા રક્તપિત-દાતના પારામાથી લોહી નીકળવાનો રોગ થતો નથી.

૬. લીલી તરકારી (ચાકમાજી)મા મુખ્ય ભાગ પાણીનો, ઘણું ભાગ રેસાનો અને થોડો ભાગ ખાડ, મુદ

અને એવાજ બીજા પદાર્થોના હોયછે. તેમના મુખ્ય ઉપયોગ સ્વાદ લાવવાનો, રક્તપિત્ત અટકાવવાનો અને આતરડાને પોતાનું કામ કરવામાં તેજી આપવાનો હોયછે. તેમા પુષ્ટિકારક ભાગ બહુજ યોડો-લગભગ નહીં જેવોજ-હોયછે.

૭. રસદાર કુળોમાં પુષ્ટિનો ભાગ કમી હોયછે. પરંતુ વનસ્પતિક ખારનો ભાગ બહુ હોયછે. તેથી રક્તપિત્ત અટકાવવા માટે તેઓ બહુ હીમતી ખોરાક થઇ પડે છે, ખોરાક ચાવવા વિષે.

આપણા મોઢમાનું થુંક પાર્ક વિગેરે ખેતવાળા ખોરાકને પચાવેછે, પરંતુ તે પોતાનું કામ જરાજર કરી શકે. તેને માટે આપણે ખોરાક જરાજર ચાવવો જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ જરાજર ચાવ્યા પછી પણ યોડોક વખત મોઢમાં વાગોળવો જોઇએ. માદા માણસને આપવામાં આવતા નરમ (પ્રવાહીજેવા) ખોરાકો ઉપર થુંકની અસર થવાની ખાસ જરૂરછે, માટે દૂધ અને પાંદિ, ચોખા તાપીઆ ચોખા, પુડીંગ વગેરે ચીજોને મળી જતાં પહેલાં ઝાઝી ચાવવી પડે એમ નથી, છતાં તેને મોઢમાં ફેટલીકવાર રાખી મૂકી વાગોળવી જોઇએ. એકવાર થુંક ગળાઇ હોજરીમાં ગયું એટલે ખોરાક પાચન કરવાની તેની શક્તિ ગુમ થઇ જાયછે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

~~~~~

માંદાનો ખોરાક પકાવવા વિષે :

ખોરાક પકાવવામા બે હેતુ સમાયલાછે:-

૧. રસજ્ઞાન સંબંધી એટલે ખોરાકનો દેખાવ સુધારી તેમા નવીન સ્વાદો ઉત્પન્ન કરવાનો.

૨. તનદુરસ્તી સંબંધી એટલે તેને કેટલેક દરજ્જે. જટુરદિત કરવાનો-તે વધારેવાર જગડ્યા વિના રહી શકે એવો બનાવવાનો.

આપણે સાધારણરીતે માનીએ છીએ કે, ખોરાક પકાવવાથી તેની પચી જવાની શક્તિ વધેછે પણ તે જૂલછે. હા, શાકભાજીના સંબંધમા તે માન્યતા ખરીછે, પરંતુ માસને પકાવવાથી તેની પચવાની શક્તિ કમી થાયછે. માત્ર એટલું ખરું કે પકાવવાથી તેનો દેખાવ સુધરેછે તેથી વખતે આપણા મન ઉપર સારી અમર થઈ પેટમાના રસો કંઈક વધારે પ્રમાણમા જનતા હોય અને તેથી આડકરી રીતે તે વધારે સહેલાઈથી પચી શકતું હોય.

ખોરાક પકાવવાની જુદીજુદી રીતો નીચે પ્રમાણેછે:-

ઉકાળવાની, રૈસ્ટ કરવાની, જૂંજવાની, ધીમે આંચે બાફવાની. ગમેલ વપર શેતવાની અને તળવાની.

(૧) ઉકાળવાની રીત:—આમાં ગોસ્તના મોટા ટૂંકડાને ઉકળતા પાણીમાં એકઠમ નાખી છઠ તેનું બહારનું પડ બંધાઈ જવા દેછે, કે તેથી અંદરના પુષ્ટિકારક રસો બહાર ઉડી ન જતાં જળવાઈ રહે. પડ બંધાયા પછી પાણીની મગ્ની ૧૬૦ ફેરન્હાઈટ જેટલી જ રાખી તેને ચઢાવવામાં આવેછે. જો પુષ્ટિકારક તત્વો ખેંચી લેવાં હોય તો ગોસ્તના ન્હાના ન્હાના ટૂંકડા કરી તેને ઠંડા પાણીમાં નાખી ધીમે ધીમે ગરમ કરવામાં આવેછે, જો સેરવો બનાવવા માટે તેમાંનો જંમેટીન નાખનો ચિક્ષો પદાર્થ ખેંચી લેવો હોય તો છેક ઉકળતાં સુધી ગરમી આપવી અને તેમાં ચાલુ ધીમા કરી પડવા દેવા. (ચાલુ ખદખદ થવા દેવું).

(૨) શેકવાની (રૈસ્ટ કરવાની) રીત:—આમાં ગોસ્તના ટૂંકડાને વાસણમાં મૂકી ખૂણા આતશ (ખજતા અંગારા) પાસે કે/લીસવાર રાખી આગ આપી બહારનું પડ બંધાઈ જવા છઠ પછી અંગારાથી થોડેક દૂર રાખી શેકવામાં આવેછે.

(૩) જૂંજવાની રીત:—આ કપલી રીતને મળતી જ છે. માત્ર આમાં બંધ વાસણમાં મૂકી ગરમી આપવામાં આવતી હોવાથી જેમ દારૂને રંગ આપવા માટે ખાડને

બાળવાથી સુમધ આવેછે તે મૂળજ ગોસ્તમાંથી તેને રોસ્ટ કરતાં જોટલી સોડમ આવે તેટલી નીકળતી નથી.

(૪) ધીમી આંચે બાફવાની રીત:—આ રીતમાં ખોરાકને પાણી નાખી અગર પાણીવિના ધીમી આંચે પકાવવામાં આવેછે અને કકરા પડે એટલી બધી ગરમી આપવામાં આવતી નથી, પણ તેના કરતાં બહુ ઓછી રાખવામાં આવેછે. કકરા પડે એટલી ગરમી એટલે ૨૧૨° ફેરનહાઇટ જોટલી ગરમી કહેવાય. આ રીતમાં આશરે ફક્ત ૧૮૦ ફેરનહાઇટ જોટલીજ ગરમી આપવાની છે.

(૫) ગસેલ ઉપર શેકવાની રીત:—આમાં ગસેલ કે સીકના સોટાઉપર ઝડપથી ગોસ્ત વિગેરેને ભૂંજવામાં આવેછે.

(૬) તળવાની રીત:—આમાં પાણીને બદલે તેલમાં કંઈ ચીજને ઝડપથી ઉકાળવામાં આવેછે. આમાં ખાસ બાબત એજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તે ચીજને એકદમ બહુ ગરમી આપવી, એટલે તે રોગરગ ઝડપથી પકી ચઢી જાય.

કંઈ ચીજ તળવાના વાસણને વળગી ન રહે એ હેતુથી પ્રકત થોડુંક તેલ કે ચરબી નાખી ગરમ કરીએ તે કંઈ તળેલી ન કહેવાય. તેમ કરવાથી તો તે ચીજ પ્રકત રોસ્ટ થશે.

ખોરાકના સંબંધમાં નીચલી બાબતો ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ:—

૧. મુઘડાઈ — દરેક ખોરાક પકાવવામાં મુઘડાઈની તો જરૂર છે હોયછેજ પણ માંદાના ખોગાઠના સંજમમાં તો તેની અવશ્ય જરૂર છે રેલા ઉતરતા હોય એના ગ્લાસમાં અગર મુઘડાઈ લપેટાઈ ગયેલી ગ્લાસીમાં દર્દીને કદી ખોરાક આપવો નહીં, પણ સાફસૂદ વાસણમાં તેનું મન લલચાવ એવી રીતે તે આપવો દરેક ચીજ તદ્દન સ્વચ્છ અને મન-ગંજન થાય એવી હોવી જોઈએ દાખલા તરિકે થાળ (ટ્રે) ઉપર મિઠાવેલું કપડું સાફ ધોયેલું અને છરી કાટા તથા વાસણો ચકચકીત હોવા જોઈએ

૨. પ્રમાણુ:— માંદાને મટિ ખોરાક હમેશા ઘોડોઘોડો પકાવી રાખવો અને ઘોડોઘોડાંજ પીરસવો એકાદ મેટિં પ્યાલો બરી સેરવો જોઈનેજ દર્દીની બૂખ વખતે મરી જશે. જો એકાદ નાનું પ્યાલું બરી દેખાડીશું તો તે ખુશીથી લેશે

૩. તૈયારી — કંઈ ને કંઈ ખોરાક હમેશા તૈયાર રાખવો દર્દીને બૂખ લાગે ત્યારપછી તૈયાર કરવા જઈએ તો તે દર-મ્યાન તેની બૂખ મરી જાય

૪. રાખવાનું સ્થળ — દર્દીના ઝોરડામાં કદીપણ ખોરાક રાખી મૂકવો નહીં અમુક વખતે આપવાનો હોય તે વખતેજ તે અદર લાવવો અને જો તે ન ખાય તો તુરત બહાર લઈ જવો પીવાનું પાણી પણ તે ઝોરડામાં મરી

રાખવું નહીં પણ બહાર રાખવું, કારણકે જોરડામાં રહેવાથી તેમાં રોગના જંતુઓ ચૂસાઈ જાય છે.

૫. આપવાની રીત:—જો યોડેયોડેવારે ખોરાક આપવા શરૂઆત હોય તો જરૂર પડે દર્દીને કંઈક માથા ઉઠાડીને પણ તે આપવો જોઈએ, કારણ તે ઉઠાય તે દરમ્યાન પણ તેની શક્તિમાં થતો ઘટાડો ચાલુજ રહે છે.

દર્દીની ધણીખરીવાર સવારના પહોરમાં નક્કર ખોરાક ખાઈ શકતો નથી અને તે વખતે તેના પેટમાં ખોરાક ન જાય એટલે તેની ખોરાક લેવાની શક્તિ કમી થતીજ જાય છે, માટે એવે પ્રસંગે યોડોક પ્રવાહી ખોરાક આપવો કે પછી યોડો વખત રહી તે નક્કર ખોરાક લઈ શકશે.

આ દેશમાં સવારના પહોરમાં નાસ્તો (છોટા દાનરી) લેવાનો રિવાજ છે તે બહુ સારો છે, કારણ કે તેથી બિમાર માણસને થાક થકતો અટકે છે અને પછી તે બપોરનું ખાણું ખુશીથી લઈ શકે છે.

૬. પકાવવાનું સ્થળ:—દર્દીના ખોરાક ઉમેશ તેના જોરડાની બહાર પકાવવો. જો અમુકજ પ્રમાણથી કંઈ પ્રવાહી ખોરાક આપવાનો હોય તો તે પ્રથમથીજ માખી પછી આપવો; કારણકે ઠેકઠાક દર્દીઓ—મુખ્ય કરી છોકરાઓ—ને ખીતાં ખીતાં રોકવામાં આવે તો તે તેમને ગમતું નથી. વળી

આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી કે જેમ પીવાનું વાસણું ન્હાનું હોય તેમ દર્દીને એમ લાગેછે કે તેણે ઘણું ખોરાક લીધો.

દર્દીને કંઈ પાણું હોય તો પરિચારકાએ પ્રથમ તેના ઉછીકાં નીચે દાઢ ધાલી તેનું માથું તથા ખભા ઉંચા કરવા, કારણ કે ગરદન બહુ વાંકી થાય તો તેને મળતાં મૂકેલી પડેછે. વળી માથું બરાબર સરખું ઉંચકવામાં ન આવે તો મોંદના ખૂબામાથી પ્રવાહી ખોરાક બહાર નીકળી આવેછે.

દરેક ઘરમાં ખોરાક આપવાનો પ્યાસો (શીડીંગ કપ)

(આકૃતિ ૮) અવશ્ય હોવો જોઈએ. તે ન હોય તો તેના બદલે એક ન્હાની ચાહની છીટલીથી કામ ચલાવી શકાશે.



(આકૃતિ ૮ મી ).

## પ્રકરણ ૧૨ મું.

ગરમી લાવનારાં અને ઊંઘી જાનનાં પીણાં.

શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવા માટે એકસ પ્રમાણ સુધી દારૂ લેવાથી નુકસાન થતું નથી, પણ તે પ્રમાણ જલુજ હદમાં રહેવું જોઈએ. એવીસ કલાકમાં એક આઠ સ અથવા બણામાં બણા જે આડંસથી વધારે તો નજ થવું જોઈએ. કોષક-વાર એકસ કારણોને લીધે પૂરતો ખેતર ન લઈ શકાય એમ હોય ત્યારે તે ઉપયોગી થઈ પડે છે પણ પૂરો ખેતર લેવાતો હોય તો દારૂની જરાક પણ અનુભવ નથી.

દારૂ એક જાતની દવા છે અને દર્દીના ઉપચાર માટે દાકતરના હુકમ પ્રમાણેજ, તે આપવો જોઈએ. પરિચારીકા જેમ પોતે જવાનદાની લઈ દર્દીને કંઈ દવા આપવી દુરત ખારતી નથી તેજ પ્રમાણે પોતે થઈને તેને દારૂ (જેન્ડી વિગેરે) આપવાનું પણ પોતે માથે લેવું નહીં જોઈએ. શક્ત માણસ ડૂબી ગયો હોય અથવા તેનું હૃદય એકદમ કામ કરતું નથી પડી જઈ તદ્દન શક્તિપાત થઈ ગયો હોય અથવા મોતની અણી ઉપર હોય તેવાજ પ્રસંગ સિવાય બીજા કોઈપણ



પ્રસંગે દાકતરના હુકમવિના, તે આપવોજ નહીં. વળી  
 ઈન્ડી પાવોનો દાકતરે હુકમ આપ્યો હોય તો જોડેલો કલો.  
 હોય તેટલોજ પાવો, તેથી વધારે પાવોજ નહીં. એક  
 અમુક દર્દીને માટે દાકતરે એકવાર હુકમ આપ્યો હોય તેથી  
 તે સાને થતો જાય તોપણ તે આણ આપ્યા કરવાની  
 કંઈજ જરૂર નથી.

કોઈ દર્દીને લોહી વહેતું હોય તો તેને કઠીપણું  
 ઘાટી પાવો નહીં; કારણકે તેથી હૃદય ઉત્ક્રેષ્ટ શરીરમા લોહી  
 વધારે ઝડપથી દોડવા માડશે, અને પરિણામે તે વધારે વહેશે.

કોઈ દર્દીને બેથુદ્ધ જેતાજ અગર તેને મૂર્છા આવેલી  
 જેતાજ ધણાખરા લોકોના મનમા પહેલો એજ વિચાર  
 આવેછે કે, તેને ઈન્ડી પાવો જોઈએ. પણ તેની બેથુદ્ધિ, બેળ  
 ઉપર લોહીનું દબાણ થવાથી અગર એવાજ બીજાં કેટલાંક  
 કારણોથી થઈ હોય તો ઈન્ડીથી ઉલટું તેને નુકશાન થશે.

અંગમાં હુંસિયારી (ગરમી) લાવવા માટે ઈન્ડી આપ-  
 વામાં આવે તો તેમા ધણું પાણી નાખવું. મોટા માણસમા  
 ફક્ત એક બામ ઈન્ડીએ બે બામ પાણી ઉમેરવું. માત્ર  
 બાળકને આપવો હોય તો પાંચ છ ગણું પાણી ઉમેરવુંજ  
 જોઈએ. વળી ઈન્ડી એવે પ્રસંગે ઉપરાજાપરી આપવો  
 જોઈએ, કારણકે તેની હુંસિયારી લાવવાની અસર ધણી.

જસદીથી નાખુદ થઈ જાય છે અને (વારંવાર નજ અપાયતો) ઉલટ નમળાઈ વધેછે. વળી તે વારંવાર આપવો પડતો-  
 હોવાથી તે યોડાયોડા પ્રમાણમાંજ આપવો યોગ્ય થશે. એક હિમ્મરે પુગેલા દર્દીને સામાન્યરીતે ચોવીસ કલાકમાં ત્રણ આઉંસ (ઝેન્ડી) આપવો અને તેની નમળાઈ અથવા શક્તિપાતની હાલત ઉપર નજર રાખી વધતાઓછા પ્રમાણથી (એ ત્રણ આઉંસના ભાગ કરી) પાવો.

ત્રણ આઉંસના ચોવીસ દ્રામ થાય છે માટે પરિચારીકાએ જરૂર પડ્યે રાત દહાડો દર કલાકે એક દ્રામ (એક ચમચી ભરી) આપવો. અગર દર બે કલાકે બે ચમચી જેટલો આપવો. પણ સાધારણ રીતે તો દર ચાર કલાકે અડધો આઉંસ (ચાર ચમચી જેટલો) આપવો ઠીક પડેછે. ઘણું-કરી દાકતર પોતેજ જેટલો આપવો તે સુકરર કરી આપેછે. પરંતુ ક્યે ક્યે વખતે તે આપવો તે પરિચારીકાએ પૂછી સેવું જોઈએ. વાઈન દારૂ આપવો હોય તો તે જમતા જમતાજ આપવો પણ વચમા આપવાની જરૂર લાગે તો એક ઇંડાની સફદી સાથે મિશ્રણ કરી આપવો. પોર્ટ વાઈન નામનો દારૂ ચોવીસ કલાકમાં ઘણુંકરી ચારથી છ આઉંસ અપાયછે અને તે દરેક વખતે બે આઉંસ જેટલો આપવો. ઠાંઈ દર્દ પોતાનો ખોરાક જરાજર લઈ શકતો ન હોય તો

કેટલીકવાર તેને ઝેંડી અને ઇડાનું મિશ્રણ (ઝેંગ મિશ્કર) આપવામાં આવે છે.

ફેફસાના વરમ (ન્યુમોનીયા) જેવા સખત અને ટૂંક મુદત ચાલે એવા રોગમાં દારૂ ધણી પ્રમાણમાં આપવો પડે છે પણ ટાઈરોઈડ તાવ જેવો રોગ જે તથા અહિંડિયા કે છ મહિના સુધી પણ ચાલે છે, તેમાં શરૂઆતમાં ધણું ફરી ઝેંડી આપવામાં આવતો નથી, અને અપાય છે તો બહુ જ યોગ્ય પ્રમાણથી, - દહાડો રાત્રી મળી એક બે આડ સ જેટલો જ અપાય છે માત્ર જેમ માદગી વધતી જાય અને જૂની જૂડી નિશાનીઓ પ્રગટ થતી જાય તેમ તેમ જરૂર લાગે તે પ્રમાણે વધારતા જઈ, ત્રિમાસી પૂરે જો સમા હોય ત્યારે ૭ થી આઠ આડ સ સુધી પણ તે અપાય છે. એના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં જાએ જ અપાય છે.

ફેફસાના દાડુ (અપીન), દર્દીની હાલતની મંજીરતાના પ્રમાણમાં દર બે કલાકે અથવા તે કરતાં ઓછી મુદતે એક આડ સ જેટલો આપવામાં આવે છે.

દારૂ આપવાથી તાવ અને નાડ કુપગ શું અસર થાય છે, તેનું અવલોકન પરિચારીકાએ કરવું જોઈએ. વળી તેથી લવારી બધ પડી, દર્દીને ઉંઘ આવે છે કે નહીં તે બદલ પણ તકેદારી રાખવી.

ચાહ અને કૌશી:-ઉકાળ્યા વિનાનું સાદું પાણી પીવાથી આપતો આવી પડી હશે તેથીજ ચાહ પીવાનું દાખલ થયેલું જણાય છે. મરમ દેશના લોકો પાણી ઉકાળી પીવાનું અનુભવ ઉપરથીજ શીખ્યા જણાય છે. રક્ત સાદું ઉકાળેલું પાણી બેસ્વાદુ લાગવાથી તેમજ અમલ્ય અને અગ્નિના લોકો ઉકળવાનો હેતુ સમજે નહીં તેથી ઉકાળે નહીં એમ માની ચાહના પાદડાં નાખી, ઉકાળી જરા સ્વાદવાળું કરવાનું દાખલ થયું, અને તે ચાહ ધીમેધીમે બધે પ્રસરી ગયો છે.

ચાહ અને કૌશીમાં જ્ઞાનતંત્ર અને મગજને ઉશ્કેરણી આવે એવાં તત્ત્વો સમાયલાં છે. આ તત્ત્વો યોડાયોડા પ્રમાણમાં સેવાય તો હૃદયને પણ મજબૂતી આપે છે પણ એકદમ વધુ પ્રમાણમાં અથવા વારંવાર ન્દાના પ્રમાણમાં સેવાય તો હૃદયનું કામ નજળું અને અનિયમિત બની જાય છે.

અતિશય ચાહ પીવા કરવાથી માથુંસ ધૂનરો અને સહેલાઈથી ઉશ્કેરાઈ જાય એવી પ્રકૃતિનો બની જાય છે.

કોકો અને કોલા:- કોકો એક તનદુરસ્તીને શાયદા-કારક અને સ્વાદિષ્ટ પીણું છે, અને તે માદા માણુમને બહુ ભાવે છે, પરંતુ કોકા અને કોલા નામની દવાઓવાળા દાર-ઓનો ઉપયોગ બહુ સખત શબ્દોમાં વખોડી કાઢવા જેવો

છે. આ દવાઓમા ગરમી આપનારા તત્વો આવેલાછે અને તેઓની અસર એવી ધીમી અને રસાવનારી થઇ પડેછે કે પછી તેને માટે જીવ વખતખ થયા કરેછે અને તેનું વ્યસન બંધાઇ જઇ એક જાતનું ગાડપણ આવી જાયછે, તેને કાફે-ઇનોમેનીઆ કહેછે. કમનસીમે આ જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ ધીમેધીમે બધા ગરમ દેશોમા-ખાસકરી આ દેશમા-પસરતો જાયછે. આ દવાઓ હમેશ દાકતગની સલાહ હોય તોજ અને તેમની દેખરેખ નીચેજ લેવી જોઇએ.

હવા ભરી બનાવેલાં પીણાં—પાણીની સાથે કંઇક ખાર, ખાડ, હાઇજનપર ચીજો અને કાર્બોનિક એસિડ ગેસ નામની હવા મેળવી આ બનાવેલા હોયછે. કોઇવાર ખાડ તેમા નથી પણ હોતી કાર્બોનિક એસિડ પાણીમા ઓછસ જાતનો ચળકાટ આવેછે તે માદા માણુ-સને ધણી ગમે છે. વળી દૂધમા તે નાખવાથી તેનો સ્વાદ ધણીવાર સુધરેછે

## પ્રકરણ ૧૩ મું.

### દવાઓ અને તે આપવાની રીત

દવા પાવામાં પરિચારીકાએ નણી કુનેહથી કામ લેવાની જરૂર છે, કારણકે “દવા” નું નામ સાબળીતેજ કેટલાક દર્દીઓને તેના સામે અભાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

દવાનું માપ—દાકતરે લખેલી દવાનું મિત્રણ કરતી વખતે દવા બનાવનાર (કમ્પાઉન્ડર) તેનું માપ, વજન વિગેરે કરે છે ખરા, પણ તે પાનારે પણ દવા આપતી વખતે માપવાની જરૂર પડે છે, માટે પરિચારીકાએ જૂઠાજૂઠા માપનું પાકું જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ.

દવામાં વપરાતા મુખ્ય વજન તથા માપના નામ નીચે મુજબ છે—ગ્રામ, ડ્રામ, આઉન્સ, પાઉન્ડ અને ઍલન.

ગ્રામ એટલે દવાનું એક ટીપુ. પણ જૂઠીજૂઠી પ્રવાહીઓના ટીપાનું કદ જૂઠુંજૂઠું હોય છે. દાખલા તરિકે પાણીનું કિંવા રિપરિટ (દારૂનું) એક ટીપુ દિવેલ કે સાલીટના ટીપા કરતાં કદમાં જુદું ન્હાનું હોય છે દવા પાવા માટે આપણા ધરમાં વપરાતી કેટલીક યીજો ભરીને આપવા હજી

કેટલાક દાઢતરો ફરમાવેછે પણ ચમચા ચમચામાં અને વાહન ગ્લાસોમાં કેટલીકવાર એટલો બધો ફેર પડેછે, કે એ ફેરી હજી કેમ ચાલુ રહીછે તેની સમજ પડતી નથી. પરિચારી-કાએ તો હંમેશા હવા આપવામાં આંકાં પાડેલા ખાસ હવાના ગ્લાસો આવેછે તેજ વાપરવા. (આકૃતિ ૯ તથા ૧૦).



આકૃતિ ૯ ૧ મી તથા ૧૦ મી.

આકૃતિ ૧૦ તથા મિનિમનું મેઝરગ્લાસ.

નીચલા ક્રમાં ઉપરથી કરમાં વપરાતા વાસણોનું ખરું માપ સમજાવ્યું આવશે.

૧ મિનિમ-એક ટીપું.

૧૦ મિનિમ=એક દ્રામ=એક ચાહની ચમચી ભરી.

૨ દ્રામ=એક ખાવાનો ચમચો ભરી.

૮ દ્રામ=એક આર્ડિસ.

૧૬ આર્ડિસ=એક પાઈડ.

૨૦ આર્ડિસ=એક પાઈન્ટ.

૨ આર્ડિસ=એક વાઈન ગ્લાસ ભરી.

૧ પાઈન્ટ=એક મોટું (સોડા પીવાનું) ટમ્બલર ભરી.

૨ પાઈન્ટ=એક ક્વાર્ટ.

૪ ક્વાર્ટ=એક ગેલન (દયારીર).

૫ આર્ડિસ=એક ચાહનો નાનો પ્યાલો ભરી.

૮ આર્ડિસ=એક ચાહનો મોટો પ્યાલો ભરી.

૧૦ આર્ડિસ=એક ન્હાનું ટમ્બલર ભરી.

ચાહના પ્યાલાના કદમાં ધણો ફેરફાર હોય છે. વિભાવતી અથવા જૈનના ચાહના પ્યાલાનું માપ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હોય છે. ધેરી વાઈન નામનો દારૂ પીવાના ગ્લાસમાં આશરે અઢી આર્ડિસ, પોર્ટના ગ્લાસમાં ત્રણ આર્ડિસ અને ફ્લેસ્ટ ગ્લાસમાં પાંચ આર્ડિસ દારૂ માપ છે.

જ્યારે આપણે જંગમમાં હોઈએ અને આપણા પાસે તોલ ન હોય ત્યારે નીચલી ઓળખેનું વજન માફ રાખવું ઠીક થઈ પડે છે:—

(૧) એક મોટો પીરસવાનો ચમચો ભરી નીમક આશરે અડધો આર્ડિસ થાય છે. એક ચપટીભરી નીમક અગર એક



પાવલી ઉપર રહે એટલું નીમક આશરે પાંચ ત્રેન થાયછે.

(૨) ખાંડનો મોટો ગાંગડો આશરે ૨ આઉંસ હોયછે, અને એક મોટો પીરસવાનો ચમચો ભરી, દાણાદાર ખાંડનું વજન આશરે એક આઉંસ થાયછે

(૩) એક મોટો ચમચો ભરી ચોખા લઈએ તો તેનું વજન આશરે એક આઉંસ હોય છે

પીવાની ( શરીરના અંદરના ભાગમા લેવાની દવા ) નીચલી રીતે આપવામા આવેછે.

૧. મિશ્રણ રૂપે.

૫. ચક્તિમાં.

૨. ગોળી રૂપે.

૬. તેલ રૂપે.

૩ પડીકામાં.

૭. સોગટી રૂપે.

૪. ટીકડી રૂપે

૧. મિશ્રણ:—જૂદીજૂદીદવાઓ પાણીમા મેળવી, મિશ્રણ બનાવે તેને મિશ્રચર કહેછે. એને ઠંડકવાળી જગ્યાએ, મજબુત ધ્રુવ ભારીને, છોકરાઓના દાથમાં ન આવે તેમ મુકવું જોઈએ. દાકતરે મુકરર કરેલા પ્રમાણમા અને મુકરર કરેલે વખતેજ તે પાવું. દર ચાર કલાકે આપવા શરમાવ્યું હોય તો રાત્રે તેમજ દિવસે તે મુજબ આપવું, માત્ર દર્દી ઉંઘમાં હોય તો, ને દાકતરે ખાસ કુકમ આપ્યો નહોય તો, ઉઠાડીને આપવું નહી. એકાદ ભાગ આપવો રહી ગયો હોય અથવા આપતાં

મોડું થયું હોય તો તે પૂરું કરી નાખવાના હેતુથી-ખોટ પૂરી કરવાના હેતુથી-ચોડાજ વખતમા બીજો ભાગ આપવો નહીં. અંધારામા કંઈપણ દવા આપવા કેશિય કરવી નહીં, અને એકની એકજ બાટલીમાથી ઘણીવાર આપણે દવા આપીએ, એમ આપણને ખમર હોય તોપણ ઉપરની ચિઠ્ઠી વાચ્યા પછીજ દવા આપવી. દાકતરે ખાસ ફરમાવ્યું હોય ત્યાંસુધી નારતો લેવાની ચોડો વખત પહેલાજ દવા કદી આપવી નહીં.

કિંધ લાવનારી દવાની બાટલી બીજી પીવાની દવાની બાટલી સાથે કદી મૂકવી નહીં. ઝંડી વિગેરે બીજા દારૂઓ, છેલ્લા પ્રકરણમા કહી ગયા તેમ, દવા તગિકેજ વાપરવા.

લગાડવાની દવા-ગોળવાના તેલો વિગેરે-પીવાની દવાથી ધલાયદીજ મૂકવી; અને તેની બાટલીઓ, સાધારણ બાટલીઓ કરતા દેખાવમા જુદીજ તરેહની અને હાથ લગાડતા પણુ જુદીજ માલમ પડી આવે એવી હોવી જોઈએ.

૨. ગોળીઓ:—એ આપવાની રીત એ છે કે જીભના પાછલા ભાગ ઉપર ગોળી મૂકી પાણીના મોટા ગોટ સાથે.

૩ પડીકાં:—ઘણીખરી જૂકીઓ પાણીમા નાખી ઘણીવાર ગહેવા દીધી હોય તો ઉપર તરવાને બદલે પાણીમાં કિતરી

વચમાં જીલાઈ રહેછે, અને તેથી સહેલાઈથી ગળા જવાયછે. “ઐતરીઝ પાઠ્ઠી” નામની ઝાડાની દવા ધણા માણસોને અકારી લાગેછે. તેને એક વાઇનગ્લાસમાં ચોડુંક પાણી નાખી તેમાં કેટલાક કલાકસુધી નાખી મૂકવી એટલે તે તદ્દન ભીંજાઇ વરબોળ થઇ જશે. પછી તે ગ્લાસમાંથી ચમચામાં રેડી લેવાથી સહેલાઈથી ગળા જવાશે.

૪. ટીકડીઓ:—જે પશુ ગોળાનીજ માફક લેવાયછે.

૫. ચક્તિઓ:—આદિ બાધી જેવડી ચોખ્ખાની નાની રકાખી જેવી ચક્તિઓ બનાવેલી હોયછે તેને “કાશે” કહેછે. એવી જે ચક્તિઓની કારોને પાણીમાં બગાજર ભીંજવી એક ચક્તિમાં દવાની મૂકી નાખી બાજુ તે ઉપર સરખી વળગાવી દેવી. પછી એવી વળગાવેલી ચક્તિઓને એક ચમચામાં પાણી ભરી તેમાં વરતી મૂકી ગળા જવી. કેટલાકે મૂકી ચક્તિઓ છાત્ર ઉપર મૂકી તેને પાણીથી ઉતારવાની કોશિશ કરેછે પણ તેમ કરવામાં તે સહેલાઈથી ડાઘી જઇ દવા બહાર પડી તેનો ખરાબ સ્વાદ આપણને લાગેછે એટલે દવા તેમાં લેવાનો હેતુ પાર પડતો નથી.

૬. તેલો:—ધણા સારા સ્વભાવના દર્દીઓને પણ ‘ઝેરંડીયું’ પીવાનો બહુ કંટાળો હોયછે પરંતુ એ દવા ધણું દર્દીમાં આપવાની ખાસ જરૂર પડતી હોવાથી તેનો સ્વાદ

મેંદને ન લાગે એવી તળવીજ આપવાની રીત દરેક પરિ-  
ચારીકાએ જાણવીજ જોઈએ. તે રીત નીચે મૂજબ છે:—  
એક ન્હાના વાઇનગ્લાસમાં અડધા લીંબુનો રસ નીચોવવો.  
અને પછી ગ્લાસને ગોળ ને ગોળ હલાવવું એટલે રસથી  
તેનો અંદરનો બધો ભાગ ભોંજાઈ જાય. ત્યારપછી જેટલું  
એરંડીયું પાવાનું હોય તેટલું સંભાળથી રસના વચલા  
ભાગ ઉપર રેડવું, અને નીચોવેલી લીંબુની છાલવડે ગ્લાસની  
કેર લુંછી નાખવી. આટલું કર્યા પછી દઈને, કાણુ માછલી  
ખાતો હોય તેમ એક ગોટ બધું મળી જવા કહેવું. આ  
રીતથી લીંબુના રસને લીધે એરંડીપાનો, ઉબકો લાવનારો  
સ્વાદ બિલકુલ માલમ પડતો નથી.

૭. સોમટીઓ—કેકમના ધીમાં જૂદી જૂદી દવાઓ  
મેળવી તેની આશરે એક ઇંચ લાંબી અને ૩ ઇંચ પહોળા  
પડાના આકારની સોમટીઓ બનાવવામાં આવે છે. તેનો  
અણીવાળો ભાગ ઉપર રાખી ગુદાસ્થાનમાં (બેઠકના ભાગમાં)  
મૂકવામાં આવે છે. ત્યાં તે પીગળી જઈ તેમની દવા છૂટી  
પડી નીચલા આંતરામાં થૂસાઈ જાય છે.

લગાવવાની દવાઓ નીચે મૂજબ છે:—

૧. મલમો.

૨. ચોળવાનાં તેલો.

૩. પોતાં મૂકવાની દવા.
૪. કોમળાની દવા.
૫. આખમા નાખવાની દવા.
૬. પટીઓ.

૧. મલમો:—ચામડીના દર્દોના ઉપાય તરિકે આમાના કેટલાક વાપરવામા આવેછે. બીજા કેટલાક-દાખલા તરિકે પાગનો મલમ-મસળાને લગાડવા પડેછે. એટલે તેમાની દવા-પારો-ચામડીમાથી ચૂસાઈ, લોહીમા અને રગોમા દાખલ થઈ જાયછે.

૨. ચોળવાનાં તેલો:—આ પ્રવાહી દવાઓમા કાતો કોઈ દારૂનો અર્ક કે કાતો તેલ હોયછે, અને કેટલીકવાર પીંછીવડે ચામડી ઉપર લગાવવામા આવેછે; પણ ઘણીખરી વેળા તો જોરથી ચોળવામા આવેછે. ચોળવી હોય તો થોડીક દવા હથેળીમા લઈ જ્યાં લગાવવી હોય ત્યાં મજબૂત હાથે મસળવી. માત્ર એટલું મધું જોર ન કરવું કે, દર્દીને દુખાપત થાય, અમર તેની ચામડી કે માંસ કચરાઈ તેમા લોહી જામી જાય હાય કે પગ ઉપર તેલ ચોળવું હોય તો નીચેથી ઉપર-આગળા કે અંતુકાથી ચર થઈ ખબા કે ચાપા તરફ-ચોળવું અને હાડકા તથા ચામડી વચ્ચે કંઈ માંસ ન હોય ત્યાં-દાખલા તરિકે નળા ઉપર-મસળવું નહીં.

તેમજ મસજીદ પછી હાથ સારીરીતે ધોઈ નાખવા.

૨. પોતાં મૂકવાની દવા:—આ દવા પ્રવાહી હોયછે અને તેમાં ઘાના કપડાનો ટૂંકડો બીંજવી તે આખો લગાવી દેવામાં આવે છે, અગર તે વડે દુખાપતવાળા જગ્યાએ દવા ચોપડવામાં આવેછે. એ દવાને “લોશન” કહેછે હડક આપવા માટે દવામાં ઉડી જાય એવી કંઈ દવા લગાવવી હોય તો પાતળું કપડું, એકવડુંજ લેવું. તે બીંજવી ખૂંટી કરી જે તે જગ્યા ઉપર લગાડવું અને જેમ સુકાવું જાય તેમ તે ઉપર બીજું લોશન નાખવું, અથવા તો એક ટૂંકડો સુકાવો કે તે ઉપાડી બીજો બીંજવી તૈયાર રાખેલો હોય તે લગાવી દેવો અને સુકાયેલા ટૂંકડાને દવાના પ્યાલામાં મિંજવા દેવો.

૪. કૌગળાની દવા:—ગળું આગ્યું હોય ત્યારે કેટલીક દવાઓ પાણીમાં મેળવી, કૌમળા કરવા માટે વાપરવામાં આવેછે. મોટા માણસો તેનો જરાજર ઉપયોગ કરી શકેછે. છોકરાથી થઈ શકતો નથી.

૫. આંખમાં નાખવાની દવા:—આખ ઘોવા માટે દવા વેચનારાઓને ત્યાં એક ખાસ ઈંડાના આકારનું ગ્લાસ મળેછે, તેનો ઉપયોગ કરવો; પરંતુ ન મળે તો એક ન્હાવું વાઈનગ્લાસ અથવા આબ્બેસ (હાઈ બ્રાઈટ-અડધા બાઈલા) ઇંડા રાખવાની ન્હાની પ્યાલી વાપરવા હરકત નથી.

આ ત્રણુમાના એકાદમા થોડીક દવા નાખી, તે ઉપર વાકા વળી તેની કેર આખની આસપાસ બરાબર દાખી માથું પાઠળ દગતું રાખવું, અને આખ ઉધાડદાક કરવી એટલે તે બરાબર ધોવાશે. શકત આખ ઉપર દવાના પોતા મુકવા હોય તો પ્રથમ હાથ સાફ ધોઈ નાખી, એક સાફ રક્ષાખીમા થોડીક દવા નાખી, તેમા ધાના કપડાના અગર ખીજ સાફ કપડાના ટૂંકડા બોળી તે અવારનવાર મુકવા. આ ટૂંકડાઓ ખીજે પ્રસંગે શરી વાપરવા હોય તો પ્રથમ તેને પાણીમા ઉકાળવા જોઈએ.

૬ પટીઓ:—આગવા વખતમા એ ચીજો દાકતરો ધણી વાપરતા હતા. હાલ તેઓ તેનો ઝાઝો ઉપયોગ કરતા નથી. ગરીબ લોકોમા, અમુક નામની પટીઓ હજી ધણી વપરાયછે. જે લોકો રોજ ન્હાતા હોય તેઓને પટી લગાડી શકાતી નથી; કારણકે, પટી એકવાર મારી તે પોતાની મેળે ઉખડે ત્યાં સુધી રાખવી જોઈએ. હજી કોઈકોઈ દાકતરો દૂધ ખંધ કરવા માટે ચીઓના ચાન ઉપર જંસેડોનાની પટી લગાડવા આપેછે; પરંતુ ધણાખરા તેને બદલે જંસેડોના અને ગિલસરીનનું મિશ્રણ લગાવી, તે ઉપર ધાનું કપડું વળગાવી દેછે.

## જીલાખની દવા

આ દવાઓ વિષે કેટલુંક ખાસ વિવેચન કરવાની જરૂર છે. એ નીચલા જીદાંજીદાં રૂપમાં આપવામાં આવેછે.

૧. ગોળાઓમાં,
૨. પડીકાં રૂપે,
૩. વિલાયતી નીમક અને ખીજ ખારેદ, રૂપે,
૪. મિશ્રણમાં.

ગોળાઓ અને પડીકાંની અસર ચતાં વાર લાગેછે માટે તે સુતી વખતે આપવાં વિલાયતી નીમક, કાર્સબાક ક્ષાર અથવા જીદાંજીદાં જીદાંખનાં ખનીજ પાણીઓની અસર જલદી યાચછે; માટે ધણુંકરી એ સધળાં સવારના પહોરમાં આપવામાં આવેછે. એ લીધા પછી આશરે અડધા કલાક કે કલાક રહી, એકાદ ગ્લાસ બરી મરમ પાણી અગર આદતો પ્યાસો પીધો હોય તો અસર જલદી યાચછે. જીદાંખની દવા બનતાંસુધી બપોરે કે પાછલા પહોરે આપવી નહીં; કારણ તેથી ખાવાપીવામાં અડચણ પડેછે.

પાણી નાખી દવા નરમ કરવા વિષે.

દાકતરે કહ્યું હોય તે પ્રમાણે દવા પાતી વખતે તેમાં પાણી મેળવવું. પરિચારીકાઓ ઘણીવાર આ બાબતને જોષ્ઠએ તે કરતાં વધારે અગત્ય આપે છે; પરંતુ તેમણે



નજીવું જોઈએ કે, પાણી યેહું વધતું ઓછું પડવાથી  
દવાની અસરમા બહુજ મોડો-ગલ્લે નહીં જવો-શરક પડે.

જે પાણી દવામા નાખવામા આવે તે તદ્દન સ્વચ્છ  
અને સારીરીતે ઉકાળેલું હોવું જોઈએ.

દવા પાવાનો વખત.

અમુક વખતે આપેલી દવા યોગ્ય અને અમુક વખતે  
અયોગ્ય કહેવાયછે.

દહાડામા ત્રણવાર આપવા શરમારી હોય તો દશ, જે  
અને છ વાગે આપવી. ચાર ચાર કલાકે આપવા શરમારી  
હોય તો ગત્રે ને દહાડે અમુક કલાકેજ આપવી. દાખલા  
તગિકે, દિવસે દશ, જે અને છએજ આપી હોય તો રાત્રે પજી  
દશ, જે અને છએજ આપવી. દહાડામા ચાર વખત આપવા  
શરમાન હોય તો દશ, જે અને છ વાગે તથા સુતી વખતે  
આપવી. છછ કલાક અંતર રાખવાનું હોય તો સવારે છએ,  
બપોરે બારે, સાંજ છએ અને મધરાતે બારે આપવી, અને  
ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાની હોય તો ત્રણ, છ, નવ અને બારે  
એ પ્રમાણે રાત્ર દિવસ આપવી.

ખાધા પહેલાં આપવાની હોય તો તે પહેલાં પા કલાક  
આગમયથી આપવી, અને જમ્યા પછી આપવાની હોય  
તો હાથ ધોતા પૂર્વજ આપવી.

ધણી દવાઓ જમ્યાપછી આપવામા આવેછે. દાખલા તરિકે મગરનું તેન, લોહની અને સોમલની દવાઓ હમેશા જમ્યાપછીજ અપાયછે. ખાધા પહેલા અપાતી દવાઓ ખટુકરી કડવી અને ખા-વાળી હોયછે દાખલા તરિકે સોડાખાર ( બાઇકાર્બોનેટ ઓફ સોડા ) એ દવાઓ ભૂખ લાગવાને માટે આપવામા આવેછે.

દવાનો ભાગ આપતા પહેલા, તે ગગડાવગરની સાફ દેખાય તોપણ બાટલીને હલાવવી જોઇએ, કાગળકે ગિનસરીન કે સરસત જેવી ભારે પ્રવાહી હોય તે જોકે સાફ દેખાય તોપણ નીચે બેસી જાયછે અને ઉડી જાય એવી હલકી ઝીળે-દારનો અર્ક તથા કડવી બદામનો તેજમ વિગેરે-ઉપગ્ર તરી આપેછે બીસ્મથ અને એવાજ પાણીમા પીગળે નહીં એવા બૂકાવાળુ મીઠુચર હોય તો તેને ખૂન હલાવી, ગ્લાસમા નાખી, ઘૂર્ત પાક દેવુ જોઇએ, નહીંતો થોડીજ વાગમા પાછો બૂકો ગ્લાસને તળિયે બેસી જશે.

## પ્રકરણ ૧૪ મું.

### દર્દીનું અવલોકન કરવા વિષે.

પરિચારીકાની સૌથી અગત્યની દરજ્જા એ છે કે, દર્દીની હાલતનું વખતોવખત અવલોકન કરવું. આ બાબતમાં જેટલી ચોકસાઈ અને હુંસિયારી વાપરી, તે દાક્તરને હકીકત જાણાવે તે ઉપર દર્દીના સાબ ચવાનો ધણો આધાર રહેછે. દાક્તર પોતે તો દર્દીની પાસે ધણોજ થોડો વખત રહેવા પામેછે, અને તેથી પોતે જમે તેના હુંસિયાર અને સારું અવલોકન કરનાર હોય તોપણ પોતે દર્દીને બરાબર દવા આપી શકે તે માટે પરિચારીકાએ કહેલી હકીકત ઉપર ધણે દરજ્જા તેને આધાર રાખવોજ પડેછે.

બેદરકારીભર્યો અથવા અચોક્કસ અહેવાલ આપવાથી દાક્તર ખોટું રસ્તે દોરવાઈ જાય અને પરિણામે દર્દીનું મોત નીપજે.

પરિચારીકાને નીચલી બાબતોનું અવલોકન કરી હકીકત એકઠી કરવી પડેછે:—

૧. તાપ અને નાડ.

૨. ટાઢનાં લખલખાં.
૩. ઉંઘ.
૪. વેદના.
- ૫ સૂવા બેસવાની ઢબ.
૬. ચામડી.
૭. જીભ.
૮. ભૂખ અને તરસ.
૯. ઉલટી.
૧૦. દમ, ઉધરસ અને ગળદા.
૧૧. ઝાડો.
૧૨. પિથાળ.
૧૩. દવાની અસર.
૧૪. દર્દીની માનસિક હાલત.

અસમત બધેજ વખતે ઉપલી દરેક બાજત બદલ નાખ સેવાની હોતી નથી; પરંતુ પોતે સેખી અહેવાલ રજુ કરે તે વખતે ઉપલા મથાળા લક્ષમાં રાખવા જોઈએ.

૧. તાવ અને નાહ:—આ બાજતો એટલીમધી અમત્ય નીછે કે તેનું વર્ણન એક જુદાજ પ્રકરણમાં કરવામાં આવ્યું છે.
૨. ટાઢનાં લખલખાં:—દર્દીને ઠંડી લાગી આવી તે ધુળે, તેને ટાઢનું લખલખું આવ્યું એમ કહેછે. ધણી-

ખરી મોટી બિમારીઓની શરૂઆતમાં એ નિશાની જોવામાં આવે છે; માટે તે ધણી અમત્યની અને મંબીર નિશાની ગણવી જોઈએ. કોઈપણ તીવ્ર બિમારીમાં અથવા શસ્ત્ર-ક્રિયા કર્યા પછી, લખલખા બગાય તો દર્દીને કોઈ ઠેકાણે પર થાય છે એમ મમજવું દર્દીને ક્યારે લખલખું બરાયું, કેટલા બરાયા, કેટલીવાર રચ્યા અને કેટલા જોસથી આવ્યા તે પરિચારીકાએ નોંધી રાખવું જોઈએ. લખલખાના જોસમાં ધણો ફેર ગ્રહે છે. કોઈકવાર પ્રકટ બરડાની વચ્ચેવચ્ચમાં સહેજસાજ ઠંડી લાગે છે અને કેટલીકવાર તે એટલાબધા જોસથી આવે છે કે, દર્દી દાંત કચકચાવે છે અને તેનો આખો પલંગ હાલે છે. બિમારી બમંકર હોય અને તેમાં ટાઢનું લખલખું આવે તો દાક્તરને તુર્ત ખબર આપવી. જ્યારે લખલખા બરાય ત્યારે પરિચારીકાએ પારાની શીશી મૂકી તાવ જોવો, કાગ્યુકે જોકે એમાં ઠંડી માગે છે તોપણ એ તાવની નિશાની છે અને એ જ્ઞાનતંત્રના કામમાં ખસેલ થયાથી આવે છે. મેંતેરીયાના તાવમાં લખલખાં વારં-વાર આવે છે અને તેથી તેને ટાઢીયો તાવ કહે છે.

૪. ઉંઘ —દર્દીને ઉંઘ કેવી તરેહની અને કેટલી આવી તેનું સંભાળથી અવલોકન કરવું જોઈએ. દાખલા તરિકે:-  
(૧) દર્દી હમેશને વળતે શાંતતાથી ઉંઘી ગયો કે નહીં,

(૨) આખી રાત ઉજાગરો થયો કે કેમ, (૩) સવાર પડતા બર ઉંઘમાં પડ્યો કે નહીં, (૪) ઉંઘમાંથી ચમકી ઉઠ્યો કે નહીં, (૫) ઉંઘમાં કપડાં બેચ્ચા કર્યાં કે નહીં અથવા બડબડ્યો કે લવારી ફીધી કે નહીં. અને (૧) ખૂન ગાઢ નિદ્રામાં પડી ઘોર્યો કે નહીં, તે બધી હકીકત નોંધવી જોઈએ. એ સિવાય વળી એકંદરીમા કેટલા કલાક ઉઘ્યો તે પણ નોંધી રાખવું.

૪. વેદના:—દર્દીને કોઈ જાતની દુખાપત અગર તેને સમજ ન પડે એવી વ્યાખ્યાતા થઈ આવે તો તે વિષે તુર્ત દાકતરને ખબર આપવી અને તે ક્યારે થઈ, ક્યે ઠેકાણે થઈ, કેટલીવાર રહી અને દર્દીએ તેનું વર્ણન શું આપ્યું તે સર્વે કહેવું. ધણીવાર માદા માથુસોને અલગત તરેહવાર કદપના થઈ આવેછે. એમછતા પશુ જે પશુ શરિયાદ તેઓ કરે તે બાબત દાકતરને ખબર તો આપવીજ, કારણ કે તે ખરેખર કદપનાજ છે કે કેમ તેનો તોલ તેજ બરાબર કરી શકશે. પરિચારીકાએ પોતેજ તે બાબત મત બાંધી લેવાની જવાબદારી, પોતાને માથે વહોરી લેવી નહીં. પોતે દાકતરને બધી હકીકત કહી દીધી એટલે ખરેખર તો તેની પોતાની જવાબદારી દૂર ચાલે.

૫ સૂવાબેસવાની હબ્બ:—સખત બિમારીમાં દર્દી પોતે પોતાના ચરીરને કેવી રિયતિમાં રાખેછે તેની નોંધ

ગાખવી બહુ હપયોગી થઇ પડેછે. ધણા સતત તાવેભા દર્દી ધણા દિવસો સુધી ચતો સૂઈ રહ્યો હોય અને પછી એકા-એક એક ક્રાર મરડી સુએ તો તે તેની તબિયતમા થતા સુધારાની પહેલી નિશાનીછે એમ સમજવું.

જો દર્દી ચતોજ સૂઈ ગહે અને પોતાના પગો ઉભા વાળી રાખે અને ઓઢવાના કપડા પેટને લાગે તેનાથી ખ્હીતો હોય એમ માન્યમ પડે તો બહુકરી તેના આતરડાની આસ-પાસના પડદાનો (અતરાવરણનો) વરમ થયોછે એમ સમજવું.

૧ આમડી —દર્દીની આમડી સૂઈ અને ગરમ છે કે બીનીછે અને જો ખૂન પગસેવો આવ્યો હોય તો તે કેટલે વાગ્યે આવ્યો તે નોધી રાખવું. વળી કંઈ આઠા નીકળ્યા આવ્યા હોય તો તે, અગર કોઈ આગ અતિશય રાતો થયો હોય તો તે પણ નોધવું.

દર્દીનું અગ સાફ કરતી વખતે આમડીમા અજબ જવે. રગ દેખાય અથવા કંઈ ડાઘા પડેલા માન્યમ પડે તો તે બદલ હમેશા દાકતરને ખબર આપવી.

ચહેરાના રગમા અગર દેખાવમા કંઈ ફેરફાર જણાય તો તે પણ નોધી લઈ દાકતરને તે બદલ હકીકત કહેવી

આખ, નાક, અથવા બીજે ઠેકાણેથી કંઈ આવે ચતો હોય તો તે પણ દાકતરને દેખાડવું. આવા આવેનો રમ

કેવો છે, તે કેટલા ઘટ્ટ અથવા પાતળા છે, તે કેટલા પ્રમાણમાં પડે છે તે બદલ અવલોકન કરતા રહેવું.

ઋંચોની સારવાર કરવામાં, તેમને આવતા માસિક અટકાવ વિષે દાકતરને ખબર આપવા રહેવું. એ માસિક આવ નિયમિત છે, કે વધારે અથવા ઓછો છે અને તેના રંગમાં કંઈ ફેરફાર છે કે નહીં તે સર્વે હકીકત કહેવી.

૭. જીભ:—આ અવયવના દેખાવમાં ઘણો ફેરફાર રહે છે. (૧) સંઘણીમાં તે રાતી હોય છે, (૨) તાવોમાં થરવાળી હોય છે, (૩) કોઈવાર સૂજેલી હોય છે, (૪) માથે લોહી ચઢી જાય ત્યારે મુશ્કેલીથી બહાર કાઢી શકાય છે, (૫) અમુક તરેહના લકવામાં એક બાજુ વાકી થઈ ગયેલી હોય છે, (૬) અતિશય છાકટો હોય તેની જીભ ધૂળતી હોય છે, એ સિવાય (૭) કેટલીકવાર તે સૂકી અથવા બીની હોય છે. હમેશા જીભ ખાધા પહેલા તપાસી, તેની નોંધ પોતાના હકીકત પત્રકમાં લેવી જોઈએ.

૮. બૂખ અને તરસ —શરીરને ખોરાકની તગી સાગવાથી જે નિશાની પ્રગટ થાય તેને બૂખ કહે છે, અને મોહની અવગ્ના લાલ પડની હાલતમાં અમુક ફેરફાર થઈ ( તે સૂકાઈ ) જાય ત્યારે તરસ લાગે છે.

સખન બિમારીઓમાં બૂખ બહુ કરી હમેશા ઓછી



યમ જામણે, પરણ તરસ તો બહુકરી વધેછે.

પરિચારીકા પોતે કામગિરીપર હોય તે દગ્મ્યાન દર્દીએ (૧) કેટલો ખોરાક અને કેટલું પાણી પીધું તે, (૨) તેને ખોરાકની કે પીવાની કયી ચીજ કેટલી કેટલે વાગે આપવામા આવી તે, (૩) ખાધા કે પીધા પછી કંઈ દુખાવો, ઝાડો કે ઉલટી યમ કે તે, (૪) ખાવાપીવાનું રચીધી લીધું કે તે, અને (૫) તેણે કંઈ અમુક ખોરાક અથવા અમુક પીણા માટે ઇચ્છા દર્શાવી હોય તે, નોંધી લેવી.

૮ ઉલટી — દર્દીને ઉલટી થતી હોય તો—(૧) તે ક્યારે યમ, તેના ગંગ અને દેખાવ કેવો હતો, (૨) તે થતા કંઈ દુખાવો થયો હતો કે કેમ અને (૩) ઉલટી કરતા પુષ્કળ ઉછાળા કે કરાજ યમ હતી કે કેમ તેની નોંધ લેવી. બનતાસુચી ઉલટી કરેનો અર્થ દાકતરને દેખાડવા માટે જાળવી રાખવો.

૧૦. દમ, ઉધરસ અને ગળકાં—પરિચારીકાને દર્દીના દમ વારંવાર ગણવા પડેછે, એક તનદુસ્ત મોટી ઉમ્મગના માણસના દમ એક મિનિટમા ૧૭ વાર ચાલેછે. તમે તેના દમ ગણોછો, એમ જો દર્દીના જાણવામા આવે તો બહુકરી તેની મરજીવિશદ તેનાથી ઝડપઝડપથી દમ લેવાયા કરશે; માટે દર્દી જાણે નહીં તેવી રીતે તેના દમ ગણી લેવા

જોઈએ. મોટા માણસ કરતાં ન્હાના જમ્યાના દમ બહુ વધુ ઝડપથી ચાલેછે, અને તેના પેટ ઉપર હાથ મૂકી, તે સહેલાઈથી મણી ચકાયછે.

શ્વાસનળીમાં કંઈ ગળકો ખૂંચી બેઠો હોય તે કાઢવા માટે અથવા ગળું અને શ્વાસની નળીમાં કંઈ ચળવળાટ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણને ઉધરસ આવેછે.

ઉધરસની બાજતમાં નીચલી હકીકત નોંધવી જોઈએ:-

(૧) કેટલીવાર આવી ?

(૨) સૂવા બેસવાની દળમાં કંઈ ફેરફારથી તે આવી કે નહીં ?

(૩) તે કેવી જાતની હતી ? (ક) ખાંસીની શરૂઆતમાં તે સૂકી હોયછે; (ખ) જૂની ખાંસીમાં સહેલાઈથી ગળકો નીકળેછે; (ગ) ક્ષયની શરૂઆતમાં તે ઉપરઉપરથી પછુ ઉપરાછાપરી આવેછે; (ઘ) જેમ ક્ષય વધતો જાયછે તેમ તે બીતરથી આવતી હોય તેવી અને જીવ તોડાવી નાખનારી હોયછે; (ચ) ફેફસાના વરમમાં તે એકદમ આવી તુર્ત બધે પડેછે; (છ) શ્વાસનળીના વરમમાં કાગડો બોલે તેવી, અને (જ) કુકડિયા ખાંસીમાં મુંઝવાળી હોઈ પાછળથી મરઘો બોલે તેવો અવાજ થાયછે.

(૪) ઉધરસ થવાથી ગળકો પડેછે કે નહીં ?

ઉધરસ ખાતા જે બલગમ પડે તેને ગળકો અથવા કંઈ  
કહે છે. એ (ક) સાદી ખાસીમાં પાણી જેવો પાતળો હોય છે,  
(ખ) જૂની ખાસીમાં અથવા સાધારણ ખાસી થઈ હોય  
તેનો શરૂઆતનો તબક્કો વીતી ગયા પછી, પર જેવો હોય છે,  
અને (ગ) ક્ષય તથા ફેફસાના વગ્નમાં લોહીવાળો હોય છે

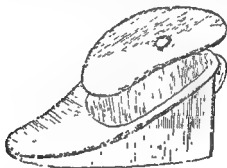
બલગમની બાગતમાં તેનું પ્રમાણ, તે કેટલી સહેલાઈથી  
નીકળી આવે છે તે, તેનો દેખાવ તથા તે પાણીમાં તરે છે  
કે ડૂબે છે, એટલી હકીકતનું અવલોકન કરવાનું હોય છે

જો રંગે લોહાના કાટ જેવો હોય તો ફેફસાનો વરમ  
થયો છે એમ સમજવું. ફેફસાના પડાના વરમ (ફ્યુરિસી)-  
માં તે શીથલાળો હોય છે સાદી ખાસીમાં તે અતિશય ચિકણો  
હોય છે, અને તેથી કેટલીકવાર તસ્તમાં તે સરેશની માફક  
વળગી રહે છે જૂની ખાસીમાં તે ઘટ્ટ અને પીળો હોય છે  
ક્ષયમાં, ફેફસાના વરમમાં અને કોષકવાર હૃદયની બિમારી  
(હાર્ડીઝીઝ) માં તે લોહીવાળો જણાય છે જે ગળશમાંથી  
ખરાબ વાસ આવે તો તે નિશાની બનકર સમજવી

એક તસ્તમાં થોડીક જાતુનાશકારક દવાનું મિશ્રણ  
નાખી તે દર્દીના બિછાનાપાસે મૂકવી કે તેમાં તે પોતાનો  
બલગમ નાખે તસ્ત ન હોય તો મુરખાની એકાદ કાચની  
બરણી અગર એવાજ કેમ વાસણનો ઉપયોગ કરવો

જે વાસણમાં દર્દી થુકે તે થોડેથોડે કલાકે ખાલી કરી સાફ કરી નાખવું. એ માટે જે વાસણો રાખવાં છે, વારા-ફરતી ઘોષ સાફ કરી એક પછી એક મૂકી શકાય. રાતે મૂકેલું વાસણ સવારે હાંપી લઈ દાંડી બાબુએ મૂકી રાખવું કે દાકતર આવે ત્યારે દેખાડી શકાય.

૧૧. ઝાડો:—દરેક વખતે ઝાડાનું વાસણ (આકૃતિ ૧૧) અગર ઝાડાની પેટી પરિચારીકાએ તપાસી જોવી જોઈએ કે તેથી,



આકૃતિ ૧૧ મી.

ઝાડો નિયમિત આવેછે કે નહીં તે તથા કમજીઆતવાળો છે કે દીક્ષાછે તે સમજી શકાય. જે તેને અતિશય ઝાડા થતાં હોય તો દાકતર આવી મયા પછી તે કેટલા થયા

અને થતી વખતે કંઈ વેદના થઈ કે નહીં તેની નોંધ લેવી. વળી ઝાડાનો રંગ તથા દેખાવ કેવો હતો તે જલ્દસ તેમજ તેમા કંઈ લોહી હતું કે નહીં તે જલ્દસ પણ ખાસ તપાસ રાખવી. ઝાડો દાકતરને દેખાડવો હોય તો તેના વાસણ ઉપર એક જાતના ચક્રારક દવામા બોલેલું કપડું ઢાકી રાખી તે વાસણ જાનરમા મૂકી રાખવું.

૧૨. પિશાબ — દરેક માદગીમાં પરિચારીકાએ દાકતરને (૧) પિશાબના રંગ વિષે, (૨) પિશાબ ઝીલ્યા પછી થોડી-કવારે તેમા કંઈ થર બેસેછે કે નહીં તે વિષે, (૩) તેમા કંઈ હમેશ કરતા જુદીજતરેહનો વાસ આવેછે કે નહીં તે વિષે, (૪) કેટલીકવાર પિશાબ થયો તે વિષે, અને (૫) પિશાબ કરતા કંઈ દુખાવો થાયછે કે નહીં તે વિષે, માહિતી આપવા તૈયાર રહેવું.

એ પિશાબ પૃથક્કરણ કરવા માટે દાકતરને ત્યાં મોકલવો હોય તો તે એક તલ્લ ન સાથ કરેલી બાટલીમા નાખી તે ઉપર સંભાળથી ચીડી લગાવી મોકલવો.

સખત ત્રિમાસીમા દર્દી નિયમિત વખતે પિશાબ કરેછે કે નહીં તે નોંધી રાખવાની પરિચારીકાની એક અત્યની શરજ છે. કેટલાક દર્દીમા પિશાબ તલ્લ નાંધ થઈ જાયછે, માટે તેવે પ્રસંગે તુર્ત દાકતરના ધ્યાન ઉપર તે વાત લાવવી જોઈએ. વળી દર્દીને લકવો હોય અગર તે તલ્લ બેશુદ્ધ હોય

તો તેનો પિશાબનો કુકો ખૂબ બરાબ ગયો હોય તોપણ તેને પિશાબ કરવાની હાજતજ થતી નથી, તે ધ્યાનમાં રાખવું.

અીને બાળક અવતર્યા પછી અથવા અમુક શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી કેટલાક કલાક અથવા કેટલાક દિવસો સુધી પિશાબના કુકાને સહેજ સકવો થાયછે, તેથી દર્દી પોતાના મેજે પિશાબ કરવાને અશક્ત થઇ પડેછે. માટે એવે પ્રસંગે, પિશાબ થવામાં થોડાક કલાકની ઢીલ થતાંજ તે વિષે તુર્ત દાક્તરને ખબર કરવી જોઇએ; કારણકે તેનો તુર્ત ઉપચાર ન થાય તો તે બહુ જોખમભરેલું થઇ પડવાનો સંભવ રહેછે. આવે પ્રસંગે સળી સુકી પિશાબ કાઢવો પડેછે.

દર્દીને પુષ્કળ પરસેવો પડ્યો હોયછે તો કેટલોક વખત સુધી તેનો પિશાબ બહુ થોડો અને બહુ ઘેરા રંગનો થાયછે.

૧૩. દવાની અસર:—પરસેવો લાવવા માટે, ઝાડો ઉતારવામાટે, ઝાડા બંધ કરવામાટે અને ખીજા ઘણા હેતુથી દવા આપવામાં આવેછે; માટે પરિચારીકાએ દાક્તરને હમેશાં પૂછી રાખવું કે તેમણે આપેલી દવાની અસર શું થશે? કારણ કે તેથી તેની અસર થઇ કે નહીં તે બદલ પોતે ચોક્કસી રાખી દાક્તર પાછા આવે ત્યારે તેમને તે હકીકત કહી શકે.

કેટલીક ઝેરી દવાઓ એવી છે કે બહુ થોડા પ્રમાણથી આપી હોય તોપણ દર્દીની અમુક શારીરિક પ્રકૃતિને લીધે તેના

ઉપર ગંભીર પ્રકારની અસર થઈ આવેછે દાખલા તરીકે:—

ઝેરક્યુગના સત્વ ( સ્ટ્રોકનીન ) થી ઉધ ઉડી જઈ  
સ્નાયુઓ ( માસના લોચાઓ ) ખેંચાઈ અકકડ થઈ જાય છે.

સોમસથી પેટમાં દુખાવો થઈ આખા આવે છે.

કિંચીનથી માથું દુખી બહેગરા આવી કાનમાં અવાજ  
થવા કરેછે.

પારાની દવાથી મોઢામાંથી બહુ લાજ ગળી, મોઢા વામ  
મારેછે અને આંખુ થઈ જાયછે. ( મોઢા આવી જાયછે ).

બેરેડોનાથી ગળું સુકાઈ જઈ, ગતા રંગના ચાંદા ઉપડી  
આવી, આખની કીકી મોટી થઈ જાયછે; અને

અશ્લીષથી બેરામાં આવી, કીકીઓ બહુ ન્હાની થઈ જાયછે.

૧૪. માનસિક હાલત—દર્દીના સ્વભાવમાં અથવા  
તેના મનની હાલતમાં કંઈ ફેરફાર માલમ પડે—દાખલા તરીકે  
તે ચીરડાઈ થઈ જાય અગર વાત કરતા કંઈ બગતુજ બોલી  
જાય કે લવારી કર્યા કરે—તો તે વિશે દાકતરને હકીકત  
કહેવાની ધણી જરૂર છે

મોઢા, માથા અથવા હાથપગનું માસ ઉડયા કરે અગર  
તેમાં કંઈ નવી પેરેદની દિલચાલ થાય—દુકામાં કંઈ  
બાબતમાં કંઈ સહેજ પશુ અસ્વાભાવિક જથ્થાપ—તો તે  
વિશે દાકતરને ખગર આપવાની અવશ્ય જરૂર છે.

## પ્રકરણ ૧૫ મું.

તાવ તથા નાડ.

એક ન્હાની પારાની શીશીવડે ચરીરમાં ડેટમે તાવ છે તે જોવામાં આવેછે, તે શીશીને “ ક્લીનીકલ થર્મોમીટર ” કહેછે. એમાં ૯૫ થી ૧૧૦ અંશ (ફેરનહાઇટ ડીગ્રી) સુધીના તાવ માપી શકાયછે. આ શીશીને દાયમાં લઇ જોશો તો નીચે એક ચળકતી ગોળ દાંડી દેખાશે. તેમાં પારો ભરેલો હોયછે તેથી રૂપા જેવી ચળકતી દેખાયછે એ દાંડી સાથે જોડેલી એક ચપટી સફેદરંગની નળી હોયછે; તેમાં પશુ ઝીરો ચળકતો દોરો દેખાયછે તેપશુ પારાનો જ બનેલો હોયછે નળીની ઉપર કાળા કે લાલ કાપા પાડેલા હોયછે (આકૃતિ ૧૨) આ કાપાઓમાં એકસરખેઅંતરે



આકૃતિ ૧૨ મી. ક્લીનીકલ થર્મોમીટર

૯૫; ૧૦૦, ૧૦૫ અને ૧૧૦ એમ આંકડા પાડેલા હોયછે. એ દરેક આંકડાની વચ્ચે ચાર મોટા કાપા હોયછે, તે દરેક આંકડા અંશ (ડીગ્રી) બતાવેછે. એ ચારે કાપાઓની વચ્ચેમાં



ખીન્ન ચાર ચાર ઝીણા કાપાઓ હોયછે, તે દરેક અંશનો પાંચમો ભાગ ( $\frac{2}{5}$  ભાગ) દેખાડેછે. દાખલાતરિકે-૯૫ અને ૧૦૦ એ બે વચ્ચે ચાર મોટા કાપા છે તે અનુક્રમે ૯૬, ૯૭, ૯૮, ૯૯ એ પ્રમાણે અંશ બતાવેછે. ૯૫ તથા ૯૬ ની વચ્ચે ખીન્ન ચાર ન્હાના કાપાઓ છે, તેમાનો પહેલો કાપો ૯૫.૨ (૯૫ $\frac{1}{5}$ ), બીજો કાપો ૯૫.૪ (૯૫ $\frac{2}{5}$ ), ત્રીજો ૯૫.૬ (૯૫ $\frac{3}{5}$ ), ચોથો ૯૫.૮ (૯૫ $\frac{4}{5}$ ) એ પ્રમાણે બતાવેછે. એ ધીધીની દાડીને ગરમી લાગે એટલે સફેદ નળીમા દેખાતો ઝીણા ચળકતો પારાનો દોરો ઉપર ચઢવા માડેછે. તે જ્યાંસુધી ચઢે ત્યાંસુધીના અંશ મણી તેટલી ડીઝી અંગમાં તાવ છે એમ સમજવું. આકૃતિ ૧૨ માં શીશી બતાવીછે તેમાં પારો ૧૦૦.૬ ડીઝી સુધી ચઢેલો છે. આ શીશીમાં અને ઝોરડાની મરમી માપવાની મોટી શીશીમાં ૪૨૬ એટલેજ છે, આમા એકવાર મરમીથી પારો ચઢ્યો તે શીશીને જોરથી અછાટ મારી હલાવી પાછો ઉતારવામાં ન આવે ત્યાંસુધી ચઢેલો કાયમ રહેછે, પરંતુ મોટી શીશીમાં તે હવાની મરમી શરદી પ્રમાણે તે પોતાની મેળેજ ઉપર નીચે જવા કરેછે.

દર્દીના તાવ માપતાં પહેલાં શીશીમાનો પારો હમેશા ૯૭ ડીઝીથી નીચે ઉતારવોજ જોઈએ. તે માટે દાંડીની ટાંચ ઉપર પહેલી આંગળીનું ટેરવું મૂકી શીશીને એક

બાળુએથી તથા આગળાવડે અને બીજા બાળુએથી અગુડાવડે પકડી હાથને અછાટ મારવી એટલે પારો ૬૮-૪ કરતા વધારે ચઢેલા હશે તે ઉતરી નીચે આવશે.

તાવ લેવાને માટે શીશી મ્હોમા, બગલમા, અગર કાત-રામા મૂકવામા આવે છે. દર્દિ નહવાડતા પહેલા સવારસાજ એમ બેવાર તાવ લેવો જોઈએ. બગલ કે કાતગમા મૂકીએ તેના કરતા મ્હોમા મૂકવાથી પારો હમેશા જરાક વધારે હોયો ચઢેછે, એ ધ્યાનમા રાખવું. વળી હમેશ એકજ ઠેકાણે દરરોજ અમુક કલાકેજ તાવ માપવાની અવશ્ય જરૂર છે. બગલમા શીશી મૂકતા પહેલા તે (બગલ તફત લુછી નાખી કોરી કરી નાખવી અને પછી તે હાથના પોચાને આગળ ખેંચી લાવી છાતી ઉપર મૂકવો. શીશી હમેશા પાચ મિનિટ રહેવા દેવી, કારણકે અડધી મિનિટ કે મિનિટના ચર્મોમીટરોને પણ જરાબર ચઢતા બગલ કે કાતગ જેવે ઠેકાણે અડધી મિનિટ કે મિનિટ કરતા પણ ઘણો વધારે વખત લાગેછે.

મ્હોમા શીશી મૂકવી હોય તો તેમ કરતા પહેલા નિદાન પા કલાકસુધી દર્દિને કંઈ ગરમ કે ઠંડી વસ્તુ ખવાડવી કે પાવી નહીં.

દાડી જીમના નાચે મૂકી દર્દિને પોતાના હોઠ ખીડવા કહેવું. દાંત ખીડવા દેવા નહીં.

એકવાગ વાપરેલી શીઘ્રી બીજા દર્દીમાટે વાપરતા પડેલાં હમેશ કાર્મીલિક લોશનથી ઘોષ નાખવી.

તનદુસ્ત માણસના શરીરની ગરમી ૯૮.૪° ફેરનહાઈટ હોય છે. મિભાગીમા એ અંશ કરતા વધતી કે ઓછી-પણ બહુકરી વધતીજ-હોયછે. ૯૮.૪° કરતા પારે વધારે ચઢ્યો એટલે શરીરમા તાવછે એમ સમજવું. ૧૦૧° સુધી હોય તો સાધારણ તાવ, ને ૧૦૪° થી ૧૦૫° સુધી હોય તો સખત તાવ આવ્યો એમ કહેવાયછે. જો ૧૦૬° સુધી ચઢે તો અતિજવર કહેવાયછે.

પગિચારીકાના ધ્યાન ઉપર આ બાજત ખાસ લાવવાની અગત્યછે કે તાવ એક જાતનો હોતો નથી. તે સતત, વિષમ અગર એકાતરિયો હોયછે. સતત તાવમા અંગની ગરમી હમેશ વધારે ને વધારેજ ચઢેલી હોયછે. વિષમ તાવમાં સવાર ને સાંજ ફેરફાર થયા કરેછે પરંતુ તે તદ્દન ઉતરી જતો નથી. એકાતરિયા તાવમા ચોવીસ કલાકમા અમુક સુદત સુધી તે તદ્દન ઉતરી જાયછે. (જુઓ આકૃતિ ૩ પાન ૩૩).

ગયા પ્રકરણમાં આપણે જોઈ ગયા તેમ તાવની શરૂઆતમા બહુકરી ટાટના લખલખાં બરાયછે. તે વખતે પણ શરીરનો બહારનો ભાગ તથા હાથનાં પોચા અને પગની પાટલીઓ ઠંડી-ધણીવાર અતિશય હીમ જેટલી ઠંડી-લાગે

છે ખરી પરંતુ શરીરના અદરના બાગમાતો તાવ હોયછે. લખલખા આવે ત્યારે ખરડાની કરોડ ઉપર ઠંડા પાણીના રેસા ઉતરતા હોય એવી લાગણી થાયછે, અગ થરથર કપે છે, દાંત કચકચ થાયછે, ચહેરો શીકો મારી જાયછે, હોઠ અને આગળના ટેરવા કાળા દેખાયછે અને દર્દીને અતિશય ત્રાસ લાગેછે એવે પ્રસંગે ડાક્ટર હાજર ન હોય તો પરિચારીકાએ ગરમ પાણીની બાટણીઓ પાસામા કે સાથળ વચ્ચે મૂકવી, ગરમ કામળો આરાઢવી અને કદાચ ગરમ કરેલી વસ્તુ પાવી

તાવ નોંધવા માટે આકેલા નમુના તૈયાર આવેછે તેને “ટેમ્પરેચર ચાર્ટ” કહેછે કેટલાક નમુનામા એવી ગોઠવણ કરેલી હોય છે કે, તેમા શ્વેત-સરાર અને સાજનો તાવ બરી શકાય (આકૃતિ ૧, ૨, ૩) અને કેટલાકમા દર ચાર ચાર કલાકે તાવ નોંધવાની ગોઠવણ હોયછે (આકૃતિ ૧૪) આ જુદીજુદી જાતના નમુના મુજબમા વેલ ટીપર તોપખાનાની લાઇન્સમા આવેલી ઍમ્બ્યુલન્સ સ્ટોરની ઑર્ડીસમાથી લેવાતા મળેછે.

### નાડ

લાખો વખત કાળજીથી મહેનત કરીએ તોજ નાડ લેતા શીખાયછે. દર્દીની ખરી હાલત જાણવાનું તે સૌથી અગત્યનું



રની દોરથી આશરે અડધો ઈંચ અંદરની તરફ રેડીઅલ નસ ઉપર + આપણા હાથની ત્રણ આંગળીઓ, ( તર્જનીકા, વચલી અને ત્રીજી ) એવી રીતે મૂકવી કે વચલી આંગળી કાંડાના સાધારી આશરે એક ઈંચ ઉંચે આવે. જેજ વખતે આપણા હાથનો અંગુઠો કળાઈના પાછલા ભાગે મૂકી હાથને ટેકો આપવો કે તે હાથે નહીં. જમણા હાથની નાડ જોવા ડાબો હાથ અને ડાબા હાથની જોવા જમણો હાથ વાપરવો. ( ૭ ) બીજા હાથમાં સેકન્ડના કાંટા સાથનું એક ધડીઆળ રાખી એક આખી મિનિટ સુધી નાડના ધબકારા ગણવા અને તેની સાથે સાથેજ નાડ વચમાં વચમાં આંચકો ખાઈ જાય છે કે નહીં અમર અનિયમિત ચાલે છે કે નહીં તે ઉપર પણ ધ્યાન આપવું.

મોટી ઉમ્મરના તર્જનરસ્ત માણસમાં નાડ એક મિનિટમાં ૭૦ થી ૮૦ વાર ચાલે છે.

હૃદય ઉંચો હોય તો કાનની આગલી બાજુએ લમણાની નસ (ટેમ્પોરલ) \* ઉપર આંગળી મૂકી નાડ ગણવી.

તાવ અમુક અંશથી વધતો ન હોય અને દહાડે દહાડે ઉતરતો જતો હોય છતાં, પણ નાડના ધબકારા વધતા

+ જુઓ અકસ્માતમાં પ્રાયમિક મદદ પાન ૧૪.

\* જુઓ અકસ્માતમાં પ્રાયમિક મદદ પાન ૧૦.

જાવ તો હૃદય જરૂર નળજી પડતું જાય છે એમ સમજવું.

જૂદાજૂદા તાવોમાં નાડના ધબકારાની સંખ્યા અને તેની તાકાત જૂદીજૂદી હોય છે. કોઈકવાર ટાઇફોઇડ તાવમાં તે તનદુરસ્ત માણસની નાડના કરતાં પણ ધીમી ચાલે છે, ( ધબકારા ઓછા હોય છે ) પણ બહુકરી તો તે વધારે ઝડપથી-મોટા માણસમાં ૧૦૦ થી ૧૨૦ સુધી અને બચ્ચામાં ૧૮૦ સુધી-ચાલે છે. જેમ જેમ તાવના સામાન્ય લક્ષણો જોરમાં વધતા જાય તેમ તેમ નાડની સંખ્યા વધતી જાય છે. મોટી ઉંમરના માણસમાં ૧૨૦ કરતાં સંખ્યા વધે તો બિમારી સખ્ત પ્રકારની છે એમ ખતાવે છે એ ખરું પણ તે ઉપરથી એમ નથી કહ્યું કે નાડ ધીમી ચાલી એટલે બિમારી નરમ પ્રકારનીજ છે.

નાડની સંખ્યામાં ધીમેધીમે ઘટાડો થતો જાય તો તે નિશાની સારી ગણવી. દર્દી સામે થવાની શરૂઆત થાય ત્યારે કેટલીક વખત તાવ અને નાડ, તનદુરસ્તીમાં હોય તે કરતાં ઓછી હોય છે. એકવાર નાડ ઓછી થયા પછી તેમાં પાછો ચાલુ વધારો થાય તો કંઈ ખીજ વધારાની બિમારી ઉપડી છે એમ સમજવું. હાલચાલથી નાડમાં ઘણો વધારો ચાલે છે. દર્દી સૂતેલો હોય તેમાંથી બેઠો અમર ઉભો થાય તો તુર્ત નાડ વધારે માલમ પડી આવે છે. એટલા ઉપરથી

નાડ લેતા પહેલાં નિદાન પા કલાક સુધી દર્દી સૂતેશે રહેશે હોવો જોઈએ એ ધ્યાનમાં રાખવું.

કેટલાક તાવોની ચરઆતમાં નાડ બરેલી અને ઠેકડા ભારતી હોયછે, ખીજામાં પ્રથમથીજ પોચી અને સહેજ જોર કરતા દખાઇ જાય એવી હોયછે એટલે ઉપલી આગ-ળાવડે સહેજ દખાણું કરતા નાચુદ વધ જાયછે સહેજમાં દખાઇ જાય એવી નાડ હોયતો હૃદયનું કામ નમળું ચાલેછે એમ સમજવું. જ્યાં તાવોમાં જોમજોમ વખત જતો જાય તેમતેમ નાડ પોચીજ હોયછે. ટાઇફોઇડ તાવના ખીજા અંદવાડિયામાં ધણીવાર એવડો ધમકારો લાગે છે અને તેનું જોર અનિયમિત હોઇ, વખતે વચમાવચમા આચકા ખાઇ જાયછે (એટલે એકાદ ધમકારો માલમ પણ પડતો નથી). સખ્ત તાવ આવી ગયા પછી ધુનરી પ્રકૃતિના માણસોમાં વખતે ધણી ઝડપી નાડ-મિનિટમાં આશરે ૧૨૦ ધમકારા-અથવા વખતે ધણી ધીમી નાડ-આશરે ૫૦ અથવા તે કરતા પણ ઓછા ધમકારા-જોવામાં આવેછે. શહેનશાહ નેપોલીયનની નાડ જહુજ ધીમી હતી એમ કહેવાયછે અને ધીમી નાડ, લાખી જીદગીની નિશાની મનાયછે.



## પ્રકરણ ૧૬ મું.

સ્નાન અથવા ન્હાવા વિષે.

ન્હાવાના પાણીની ગરમી:—આપણે દરરોજ અંગ સાફ કરવા ન્હાઇએ છીએ, તે સિવાય બીજાં કેટલાક કારણો-સર દર્દને સ્નાન આપણું પડે છે, અને તે માટેના પાણીની ગરમી નીચે મુજબ હોય છે:—

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| ગરમ સ્નાન.          | ૧૦૦° થી ૧૦૬° ફેરનહાઇટ અંશ. |
| સાધારણ ગરમ સ્નાન.   | ૯૫° થી ૧૦૦°     "     "    |
| કુકું સ્નાન.        | ૮૫° થી ૯૫°     "     "     |
| સમશીતોષ્ણ સ્નાન.    | ૭૫° થી ૮૫°     "     "     |
| સાધારણ ઠંડું સ્નાન. | ૬૫° થી ૭૫°     "     "     |
| અતિશય ઠંડું સ્નાન.  | ૩૪° થી ૬૫°     "     "     |

આ પૈકી કોઇપણ જાતનું સ્નાન આપતાં પહેલાં તે કેટલી ગરમીવાળું આપવાનું છે અને દર્દને તેમાં કેટલો વખત બેસાડી રાખવાનો છે તે દાક્તરને પૂછી લેવું.

અતિશય ઠંડું સ્નાન:—આમાં સુમારે ૧૫° ફેરનહાઇટ જેટલી ગરમી આપવામાં આવે છે. અતિજવર હોય ત્યારે એ

સ્નાન અપાયછે. ધંણીખરીવાર દર્દીને એટલા બધા ઠંડા પાણીમાં એકદમ ઉતારવામાં આવતો નથી પણ શરૂઆતમાં ૮૫ ડીગ્રીનું પાણી રાખી તેમાં દર્દીને ઉતારી પછી તેમાં ૫૨.૫નું પાણી ઉમેરતા જ્યાં ધીમેધીમે ગરમી છેક ૧૫° સુધી અથવા તે કરતા પણ ઓછી ડીગ્રી સુધી ઉતારવામાં આવેછે,

ગરમ સ્નાન:—દર્દીના મૂત્રનળમાથી પથરી પસાર થવાથી અતિશય અસહ્ય દુઃખાવો થાયછે તે મટાડવા માટે અગર કૌશેરા અને સન્નિપાતમાં દર્દીનું ઉશ્કેરાયલું મગજ શાંત કરવા માટે, પિશાબ બંધ થઈ ગયો તે છોડવા માટે અને શુદ્ધીની જૂની બિમારીમાં પરસેવો લાવવા માટે આ સ્નાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવેછે.

આવા સ્નાનો બહુકરી દર્દીના બિછાના પાસે ૮૫ \* મૂકી તેમાં આપવામાં આવેછે અને તે ૮૫માં દર્દીને ધીમેથી ઉંચકી મૂકવામાં આવેછે.

શ્રાવ સ્નાન (ફુલ):—શરીરના કેાઇ ભાગ ઉપર થોડીક ઉંચાઈએથી ઠંડા અથવા ગરમ પાણીની શેડ (ધાર) કરવામાં આવે તેને આ નામ આપેલુંછે. દાખલા તરિકે ઘુંટી મોચવાઈ હોય અથવા ઘુંટણ અકડી ગયું હોય ત્યારે પરિચારીકા

\* થોડાનું થોડું થંડું લંગગોળ વાસણ.

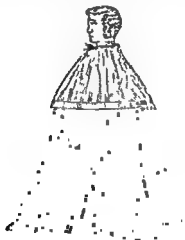
એક રટુલ ઉપર ઉભી રહી એકાદ વાસણમાંથી પાણીની શેડ નાખે ત્યારે હુશ આપ્યો એમ કહેવાય છે. દમામખાનામાં આપું સ્નાન રમરની કે ચામડાની સૂંઠ માર્શલ કે નળને ઝારી લગાડી તે માર્શલ આપવાનો રિવાજ છે.

મુશળધાર સ્નાન (અંદુકન):—એકાદ બાહીવડે પુષ્કળ પાણી (કંડુ કે ગરમ) નાખવામાં આવે તેને આ નામ આપવામાં આવ્યું છે. લૂખ લાગી હોય અથવા ગરમીથી જીવ બેતાબ ચારી ગયો હોય ત્યારે અને એવેજ ખીજ પ્રસંગે વારંવાર કંડા પાણીની ધાર નાખવામાં આવે છે.

ગરમ હવાનું સ્નાન:—દર્દીના દમમાં જા્ય કે ન પાણુ જા્ય એવી રીતે તેના શરીરને ગરમ હવા લગાવવામાં આવે છે. તે માટે એક સારામાંસારી રીત એ છે, દર્દીને એક ખુરસી ઉપર બેસાડી તેની આસપાસ એક બે કામળ છેક ગરદનથી તે જમીન સુધી લટકતી વાંટી લઈ ખુરસી નીચે એક સ્પિરિટ લેમ્પ-સ્પિરિટની જ્વલિ-સળગાવી મૂકી દઈ તેવડે અગર વિજળીના ચૂલાવડે હવાને ગરમ કરવામાં આવે છે. જો સ્પિરિટની જ્વલિ વાપરવામાં આવે તો કામળ સળગી ન ઉઠે તેની સંભાળ રાખવી. દર્દીને પુષ્કળ પરસેવો પડે ત્યાંસુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો અને તેની નાડ, દમ, તાવ અને ચહેરાનો દેખાવ જોઈ યોગ્ય લાગે તો વધારેવાર

નંરી રાખવો. સ્નાન આપણું પૂરું થયું કે દહનિ પરસેવો  
 ડુવાસો વડે ઝડપઝડપથી લુંછી નાખી તેને કામળોમાં લપેટી-  
 લપ્પ સૂવાડી દેવો. સ્નાન ચાલુ હોય તે દરમ્યાન તેને ગરમ  
 પ્રવાહીઓ પાવી એટલે તેની તરસ છીપશે એટલુંજ નહીં પણ  
 તેને વધારે પરસેવો પડશે, જે ચહેરા શીકે પડી જાય અથવા  
 તેને મૂઠી આવતી જણાય તો એકદમ સ્નાન બંધ કરવું.

ગરમ બાફેલું સ્નાન:—જે આપવાની સારામાંસારી



રીત ઉપસાના જેવી છે. માત્ર ૧૨૬ એટલેજ છે કે, આમાં વધારામાં રિપગિટની જતિ ઉપર એક વાસણુ રાખી તેમાં એક બે પાઈન્ટ જેટલું પાણી નાખી તે પાણીને ઉકળવા દેવ વગળ પેદા કરવામાં આવે છે. (આકૃતિ ૧૪) રિપગિટને બદલે એક લાખી નળીવાળી કીટલી બહાર શગડી ઉપર મૂકી તેમાં પાણી ઉઘાળી તે નળીનું મ્હો ઝુલતી કામગીરી નીચે પસાર કરી તે વડે બાફ આપવામાં આવે છે, અથવા તો એક લાકડાની જેટીમાં ડોકું બહાર ગહે એવી રીતે દર્દીને બેસાડી તે જેટીમાં કીટલીની નળીનું મ્હો મૂકી તેવડે વગળ પસાર કરવામાં આવે છે.

ગરમ હવાનું કે ગરમ બાફનું સ્નાન સધીવામાં, નજલામાં કટિશૂળમાં અને એવાંજ ખીજ દર્દીમાં જૂદા-જૂદા સાંધાઓને આપવામાં આવે છે.

એ સિવાય ખારવાળાં, તેજબવાળાં, ગાંધવાળાં, તે જૂસા સાચનાં પાણીનાં તથા સનોખરના, કાદવના “પીટનાં,” \* રેતીના અને વિજળીક પ્રવાહનાં સ્નાન આપવામાં આવે છે. પરંતુ આ જૂદાંજૂદાં સ્નાનો કદીપણ દાકતરની સલાહ વિના આપવાં નહીં અને તે પૈકી કયું, કેટલી મુદત સુધી અને કેવી તરેહથી આપવું તે બધું તેમને પૂછી લેવું જોઈએ.

\* એક જાતની કામર જેવી માટી.

હાથ અને પગનું રનાવું—કાંઈ જેરી જખમ પડ્યો હોય ત્યારે આ સ્નાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એને માટે પરનાળ જેવાં ખાસ વાસણો બનાવેલા હોય છે. તે અડધાં પાણીથી ભરી તેમાં દાકતરે શરમાવેલું દવાનું મિશ્રણ નાખવામાં આવે છે. તેના પાણીની ગરમી ૧૦૦° ફેરનહાઈટ રાખવામાં આવે છે.

સતત તાવમાં ધણીવાર દાકતરો દર્દીનું અંગ વાદળાથી સફ કંવા અથવા તેને ગરમ કે ઠંડા પાણીથી બોંદવેલી આદરમાં લપેટી રાખવા શરમાવે છે.

વાદળાથી અંગ સાફ કરવા વિધિ—રૂપ-૨૭ ગઃ—તાવનું જેર નરમ કરવાને માટે શરીર ઉપર પાણી લગાડી તેને ઉડી જવાદેવામાં આવે છે, તે કિવાને રૂપ-૨૭ ગઃ કહે છે. એમાં બહુકરી કુકું કે ઠંડું પાણી વપરાય છે પ્રથમ દર્દીના શરીર નીચે એક કામળ સેરવી દઈ તેનું પહેરણ કાઢી નાખવામાં આવે છે. પછી બન્ને પડખે દુવાલો દાખીને ખોસી દેવામાં આવે છે કે તેથી પાણી નીચે ઉતરી નિઝાનું ન જગાડે એક કામળ સિવાય બાકીના બધા ઓરાટેલા કપડા કાઢી નાખવામાં આવે છે. એક પ્યાલામાં થોડુંક પાણી નાખી તેમાં વાદળાનો ટૂંકડો કે સાદ કપડાનો ટૂંકડો રાખી પછી શરીરનો થોડોથોડો ભાગ ખૂલ્લો કરવા જઈ તે ઉપર

પાણીથી ભીંજવેલો વાદળીનો કે કપડાનો ટૂંકડો ફેગવેછે. ત્યારબાદ અળગે હાથે ટૂંવાલ તે ઉપર દાબી પાણી ચૂંથી લેછે. જે પાણીવડે સ્પન્ન કરવામા આવે તેમા શુભાન પ્રમાણે અને દાકતારના હુકમ પ્રમાણે બરફ કે ગરમ પાણી નાખી તે ઠંડુ કે ગરમ કર્યા કરવુ જ નંધએ.

ગરમ પાણીમાં ભીંજવેલી ચાદર વિંટાળવા વિધે - હાંટ પેક — એક મિણિયાના કકડા ઉપર એક કામળ પાથરી તે બન્ને દર્દીના શરીર નીચે બિછાના ઉપર સેરવી દેવા. પછી દર્દીને એક કામળ ઓગાદી તેવું પહેરણુ કાઢી નાખવું. ત્યારબાદ એક ચાદર લઈ તેને વચ્ચમાથી ચોવડી કરવી પછી તે ખમાય એટલા ગરમ પાણીમા બોળી એક બીજી ચાદર અગર મોટા ટૂંવાલમા મૂકી નીચેની કાઢવી ત્યારબાદ દર્દીને ચતો સુવાડી તેના શરીર ઉપર પેવી ગરમ ચાદર બિછાવી દઈ બધે ઢેકાણેથી તે-ખાસ કરીને ગગદન આગળ અને બન્ને પડખે દાબીદાબીને ખોસી દેવી પછી નીચે પાથરેલી કામળના છેડા બધી બાજુએથી ઉચા કરી દર્દી ઉપર વીંટી દઈ તે ઉપર એક મિણિયું ઢાંકી લઈ ઉપર બીજી કામળો ઓરાડવી.

આવે પ્રસંગે ગરમ પીણું પીધાથી પરસેવો છૂટેછે. આવી રીતે દર્દીને ૨૦ મિનિટ સુધી રાખી પછી ઓરાડેલી કામળ,

મિશ્રિયુ, અને જીની ચાપ્પર કાઢી નાખવી તથા તેને બદલે એક બીજી ગરમ કરેલી સૂકી કામળ ઓરાડવી અને તે એક ક્ષણ રહેવા દેવી.

ઠંડા પાણીની ચાદર વિટાળવા વિષે—કોઈક પેઠે —  
ઉપર મધુ તેમ બધી તૈયારી કરી દર્દીને એક ઠંડા પાણીમાં ભોજવેલી ચાદરમાં લપેગી લેવો. તેના પગની પાટથી બહુ ઠંડી થઈ જાય તો ત્યાં આગળ એક ગરમ પાણીની બાટલી બરી મૂકવી આ ચાદરને ઠંડી ને ઠંડીજ રાખવા માટે તે ઉપર વખતોવખત જરૂરનો ટૂંકડો ફેગવ્યા કરવો અગર બ-૧૫ પાણી વાગવાર છાટવા કરવું.

આવીરીતે દર્દીને વોગી રાખ્યો હોય તે દરમિયાન દર પાંચ મિનિટ તેને સળી મૂકી તાવ માપી જોવો અને નાડ પછુ જોવા કરવી. તાવ ઉપર ઘટતી અસર થઈ તે ઉતરે ત્યાંસુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાનો છે.

ખારા પાણીનું સેવાન — હાવાના પાણીમાં ( ■ આઉસ) દોઢ પાશેર સાજીખાગ (કાર્બોનિક ઑક્સાઇડ) અથવા મવક્ષાગ (સોડો-કાર્બોનિક ઑક્સાઇડ) નાખી તે સધીવાને માટે અગર ચામડીમાં કંઈ ગરમી ઉપડી આવી હોય તો તે મટાડવામાટે વાપરવામાં આવે છે.



## પ્રકરણ ૧૭ મું.

## બિમાર બાળકોની માવજત.

મેઠા માથુમની સારવાર કરવામાં જેટલી અવલોકન શક્તિ અને દિલમોઝ જોઈએ તેના કરતાં દર્મિરગણીની બાળકોની સારવારમાં જરૂર પડેછે. એક લખનાર એવું કહી ગયા છે કે, જ્યાંની બાપાથી આપણે આદિતગાર ન હોઈએ એવો એક આત્મણે મુમક ખેડવામાં જેટલી મુશ્કેલી પડે તેટલીજ મુશ્કેલી માદા બાળકની માવજત કરવામાં પડેછે. બાળકોમા મેઠા માથુસો જેવી રોગસામે લડવાની શક્તિ હોતી નથી અને તેથી પરિચારીકાએ બહુજ તારિક અવલોકન કરવું પડેછે કે, તેથી તેમને ચતાં ચિન્હો પારખી કાઢવામા અમુક વખત જતો ન રહે. બાળકોના સંબંધમાં નીચલી બાજતોનું અવલોકન કરી તે વિષે ઘાતરને દર્શીકત કહેવી જોઈએ:-૧. રડવાનો અવાજ, ૨. સૂવાજેસવાની દમ, ૩. દાલ-ચાલ, ૪. તાવ. ૫. નાડ, ૬. દમ, ૭. જોયેની અને ૮. સુસ્તી.

બાળકની જીંદગીના ક્રમમાં કેટલીક યાદ રાખવા જોગ બાજતો હોયછે તે પરિચારીકાએ બહુ જોખી રાખવી

જોષએ. તે નીચે મુજબજો:—

૧. જૂદીજૂદી ઉમ્મરે નિયમિત વજન.
૨. શરીરની ખીલવણીના (શદ્દિના) જૂદાજૂદા તબક્કા.
૩. ઝાડાની જૂદીજૂદી ખાસીયત.

૧. બાળકોનું નિયમિત વજન:—જન્મથી વખતે બાળકનું વજન સાધારણરીતે સાત રતલ હોયછે તેમાં દર અઠવાડિયે અને દર મહિને નીચે મુજબ વધારો થાયછે:—

| મુદત.            | અઠવાડિક વધારો.                                       | માસિક વધારો.        | વજન.    |
|------------------|------------------------------------------------------|---------------------|---------|
| ૧ લામહિનાની આખરે | પહેલા અઠવાડિયાપછી પાંચ આઉંસ કરતાં વધુ ચારથી સાત આઉંસ | એક રતલ.             | ૮ રતલ.  |
| ૨ જા " "         | પાંચ " "                                             | પોણાબે રતલ          | ૫૧૧ " " |
| ૩ જા " "         | છ " "                                                | સવા " "             | ૧૧ " "  |
| ૪ થા " "         | છ " "                                                | દોઢ " "             | ૧૨૧ " " |
| ૫ મા " "         | ચાર " "                                              | " " "               | ૧૪ " "  |
| ૬ ઠા " "         | ચાર " "                                              | એક " "              | ૧૫ " "  |
| ૭ મા " "         | ત્રણથી ચાર,                                          | સરાસરી એક રતલ       | ૧૬ " "  |
| ૮ મા " "         |                                                      | પણુ તેથી સહેજ વધારે | ૧૭ " "  |
| ૯ મા " "         |                                                      | થા સહેજ વધારે       | ૧૮ " "  |
| ૧૦ મા " "        |                                                      | આધુ.                | ૧૯ " "  |
| ૧૧ મા " "        | પાંચ " "                                             | સવા રતલ             | ૨૦૧ " " |
| ૧૨ મા " "        | ત્રણ " "                                             | પોણા " "            |         |

પહેલા વરસની આખેરીથી જાળક દસ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી દરવર્ષ એકસરખો સાડાત્રણ રતલનો વધારો થવો જોઈએ. દસથી સોળમા વર્ષ સુધી એક તનદુરસ્ત જાળકના વજનમા સાત રતલ વાર્ષિક વધારો થવો જોઈએ.

૨. શરીરના અવયવોની ખીસવણીની મુદત:— પોતાની આજીવનની ચીજોનું ચોથા મહિનાથી જાળકને જ્ઞાન થવા માડેછે, અને જો તેના માથાને ટેકો આપ્યો હોય તો બેસવા જેટલી તેનામા શક્તિ હોયછે.

દસ મહિનાની વયે તે ફસડયાં મારવા લાગેછે અને બારથી સોળ માસનું થતા એકલું ચાલવાની શરૂઆત કરેછે.

૩. જાળકના જાડાની ખાસીયત:—જાળકના જાડામાં ખાસ ખાસીયતો હોયછે. પહેલાં એકાદ બે દિવસ તેના રંગ કાળો અને સહેજ લીલાશપર હોયછે. ધીમેધીમે તેમાં ફેરફાર થઈ ચારવેલાં ઈંડાનાં રંગનો અને તેના જેટલોજ ઘટ થાયછે અને તેમાંથી સહેજ ખાટો વાસ નીકળેછે. દરરોજ ત્રણથી ચાર જાડા થાયછે. આઠથી બાર માસની ઉંમરે તેના રંગ લગભર ઘેરો થાયછે અને તે નકરરૂપ ધારણ કરેછે અને ફક્ત બેવાર દરરોજ થાયછે.

જાળક ખિમાર થાય ત્યારે જાડો (૧) રંગે લીલો, (૨) પાશ્વી જેવો, (૩) ખરાબ વાસ મારતો, (૪) બદલજમીનો

હોયછે અથવા (૫) તેમાં નહીં પચેલા દૂધની ચીકણી ગાંઠો બાકી ગયલી હોયછે કેંવા સહેજ લોહી દેખાયછે.

બિમાર બાળકને ન્હવાડતી વખતે શંદી ન લાગે તે માટે ખૂબ સંભાળ રાખવી. પરિચારીકાએ પ્રથમ પોતાના બેળામા એક નાની કામળતો કડકો ત્રિછાત્રી તે ઉપર તેને સૂતાડી તેના કપડા કાઢવા અને તેને ન્હવાડી પાછું પોતાના છુંટણકપર ઉંચકી લઈ પછી એક નરમ રૂંવાડી-વાળા દીલનુંછણા (ટર્કિશ ટુવાલ)માં તેને લપેટી લઈ તેનું શરીર સંભાળથી સૂકું કરવું. જોરથી લૂંછવું નહીં પણ દીલ છુંછતા બધેથી દાબ દાબ કરી બધું પાણી ચૂસી લેવું, શકત આડધું પડધું લૂંછી બાકીની બિનાશ સૂકવવા માટે પાવડર લગાવો દેવો એ જરાજર કહેવાય નહીં. આ પ્રમાણે લૂંછવામાં આળસ કરીએ તો જરૂર તેનું શરીર છોલાઈ જઈ વખતે આઠાં ઉભરી નીકળશે.

જો તેનું શરીર ઠંડું પડી જાય તો ગરમ પાણીની બાટલીથી તેને હુશ આપવી. શકત વધારે કામળ એરાલ-વાથી બચ્ચાંને ગરમી આવતી નથી.

બિમાર બાળકને રાતદિવસ નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો. ધાવતું બાળક તો ચોપોચ કલાક દૂધ પીને ઉઘાજ કરેછે. ધવડાવરાનો વખત યાદ એટલે

હંધમાંથી જગાડી ધવરાવવું. ધણી માતાઓ તેમ કરવાનું પસંદ કરતી નથી, પણ તેમણે જાણવું જોઈએ કે બચ્ચું પુર્તજ પાછું હંધી જાયછે અને તે હંધ વધારે સારી (ગાદ) હોયછે. આ નિયમ પ્રમાણે અમલ ન કરવાથી ધણી બચ્ચાં રડરડ કરેછે

દર સેકડે અઠેકું દૂધનું ડીપુંજ મ્હોમા આવે એવી બોટણીવાળી હોડીના આકારની કાચની બાટલી સાથે ઉત્તમ ગણાયછે. આ બાટલી તથા બોટણી રોજ દહાડામાં એકવાર ઉકાળવી જોઈએ અને પછી સાદ પાણીના વાસણમાં મૂકી રાખવી જોઈએ, તથા દર વખતે બાટલી વપરાયા પછી પાણી બદલી નાખવું જોઈએ. બાળકને આપવાનું દૂધ બરાબર માપવું અને ગાળવું જોઈએ. અને તેની ગરમી શુમારે ૯૯° ડીગ્રીજ હોવી જોઈએ દૂધ પાતી વખતે બાટલી આપણા હાથમાં પકડી રાખવી અને થોડે થોડે વારે તેને આશાએશ આપવા માટે તેના મોંમાંથી બોટણી ખેંચી લેવી.

ખેરાક આપતા પહેલાં દરવખતે તેને વાળેલી લંગોટ બદલી નાખવી.

જેવી રીતે આપણે બાળકો સાથે તેઓ સારાં હોય ને વર્તીએ તેવીજ રીતે તેઓ માંદાં થાય ત્યારે આપણી સાથે વર્તશે. આ વાત દરેક માએ જોખી રાખવી જોઈએ કે,

છોકરાં સાળાં હોય ત્યારે તેમને બહુ લાહરો આપવો નહીં.  
(લાડ લડાવવાં નહીં) પણ અંકુશમાં રાખવાં અને જો કદાચ  
કોઈવાર દવા આપવી પડે તો બહુથીબુજીને સ્વાદમાં ધણી  
ખરાબ લાગે તેમ કંબુ નહીં, તેમજ દાકતારની અને દવાની  
તેમને બહીક આપ્યા કરવી નહીં. જો આ નિયમ ધ્યાનમાં  
ન રાખ્યો હશે તો પરિણામ એજ આવશે કે, છોકરાં માંદાં  
થશે ત્યારે તેમને સમજાવતા અતિશય કંટાળો આવશે.

છોકરાંઓમાં કંઈપણ દર્દની નિશાની નજીવી ગણી ખેસી  
રહેવું નહીં. કારણ તેઓ બહુ નાણુક હોયછે અને તેથી  
કોઈપણ રોગ તેમના ઉપર બસદીથી હુમલો કરેછે. વળી  
તેઓના શરીરના બૂદાબૂદા ભાગો એકબીજા સાથે એટલે  
નિકટ સંબંધ ધરાવેછે કે એક અવયવમાં રોગ થયો હોય  
તો તે બધા બીજા અવયવને લાગુ પડી જાયછે. આપણને  
એકાદ નિશાની તદ્દન નજીવી લાગતી હોય તોપણ તેમાંથીજ  
ધણીવાર બચકર માંદગી નીપજી આવેછે; દાખલાતરીકે,  
કાંઈ પડવા આખડવાથી સહેજ વાગ્યું હોય તેની દરકાર  
ન કરીએ તો ધણીવાર જન્મ સુધીની ખોડ રહી જાયછે.

છોકરું રડે પણ આંખમાંથી ખૂન આંસુ પડે તો તેની  
ધણી દરકાર કરવી નહીં. કારણકે તેનું કારણ શક્ત માન-  
સિકંજ હોયછે; પરંતુ રડવા છતાં આંસુ ન પડે તો તે બદલ

## પ્રકરણ ૧૮ મું.

### દાકતરની મુલાકાત.

દાકતર આવે તે પહેલા બધું ઠીકઠીક કરી રાખવું. માત્ર હાથ મ્હોં ધોવાડવામા અને કપડા બદલાવવામાં દદનિ ખૂબ ઘાક લાગી જાય તેમ ન કરવું. ગરમ તથા ઠંડું પાણી, સાબુ, નખ સાર કરવાનું ઘસ, અને ધોયસો ટુવાલ હમેશાં હાજર રાખવો. પાટાપુટી કરવાની હોય તો તે બદલ જોઇતો દરેક સામાન સેફ્ટીપીન સુદ્ધાંત તૈયાર રાખી તે ઉપર એક ધોયસો ટુવાલ ઢાંકી રાખવો અને પરિચારાકાએ લખેલી હકીકતની નોંધની ચોપડી તથા ભરેલા તાવના ચાર્ટ (નમુના), સારું અજવાળું પડતું હોય એવે ઠંડાણે મૂકી રાખવા કે દાકતર આવે ત્યારે તે જોઇ શકે.

દદનિ તાવ આવતો હોય તો પરિચારીકાએ છુર્તજ ચાર્ટ ભરવાનું શરૂ કરવું જ જોઇએ. તે માટે દાકતરના હુકમની રાહ જોવાની નથી. હકીકતની ચોપડી તથા ચાર્ટ રક્ત દાકતરને માટેજ છે, દદનિ તે દેખાડવાનાં નથી. દાકતર દર્દીના ઓરડામા હોય ત્યારે અથવા તેને વપાસતા હોય

ત્યારે કિંવા દવાની ચિઠ્ઠી (પ્રિસ્ક્રીપ્શન) લખતા હોય ત્યારે તેમને કાંઈ પણ સવાલ પૂછવો નહીં. વળી દાકતર આવ્યા હોય તે દરમ્યાન આખો વખત પરિચારીકાએ ઓરડામાં રહેવું નહીં, પણ કંઈક તળવીંજે થોડોકવાર બહાર જતા રહેવું, કારણકે કોઈવાર દર્દને કંઈ ખાનગી વાત કહેવાની હોયછે. દાકતર પાછા જાય ત્યારે પરિચારીકાએ તેમની સાથે બહાર નીકળી બીજા ઓરડામાં અથવા ચોટલાડિપર બેઠા આખા દિવસ માટે શું શું કરવાનું છે તે બદલ હુકમ લઈ લેવા. કોઈ એકાદ વાત સમજ ન પડે એમ હોય અથવા એકાદ હુકમ બજાવવામાં અમુક મુશ્કેલી પડશે એવું પોતાને દર્દીના અનુભવ ઉપરથી માલમ પડે તો તુરત તે વિષે તે વખતે દાકતરને કહી દેવું જોઈએ.

દર્દને કંઈ ભારે ઇંજ થઈ હોય તો દાકતર આવતા પહેલા નીચલી ચીજો તૈયાર રાખવી:—

૧. ખૂરતા જથામા ગરમ અને ઠંડું પાણી.
૨. સાફ ધોયલા ટુવાલો અને સાબુ.
૩. નખ સાફ કરવાનું ધ્રશ.
૪. પૂરતો પાટાપુટીનો વરાળથી સાફ કરેલો સામાન.
૫. લાલ દવા (ટીકચર આયોડીન).
૬. નખ કાપવાની કાતર, અને



૭. મેલા પાટાપુટી વિગેરે નાખવાની બાદી.  
 નીચે લખેલી ખાસ ઇજાઓ અને અણીના પ્રસંગે,  
 બની શકે તે નીચલી ચીજો તૈયાર રાખવી:—

(ક) હાઝેલા અને બળેલા દર્દીઓ માટે:—

(૧) પુષ્કળ ધાનું કપડું.

(૨) ચોખ્ખું ( ચિકાશવગરનું ) વિલાયતી ફ.

(૩) સાલીટનું તેલ (ઑલીવ ઑઇલ).

(૪) પીડારોકા પાટા, અને

(૫) બોરીક ઍસિડનો બૂકો,

(ખ) ફેફસા સ્નાયુ માટે:—

(૧) બરફ અને વાણીના ટૂકડા.

(ગ) ડૂબી ગયેલા આદમીઓ માટે:—

(૧) તાપ દેખાડી ગરમ કરેલી ધાનગીઓ.

(૨) ગરમ પાણીની બાટલીઓ.

(૩) બિજાના ઉપરની ચાદરો ફાઢી નાખવી.

(૪) ગરમ ચાદર અથવા કોશી.

(૫) સ્પિરિટ ઍમોનીયા ઍરોમૅટીક અને ઍન્ડી.

(ઘ) કોઈપણ જાતના જખ્મ માટે:—

(૧) બોરીક લીન્ટ ( બોરીક ઍસિડ ચઢાવેલું  
 ધાનું કપડું. )

- (૨) બોરીક બોચન.
- (૩) રસકપૂરની ટીકડીઓ.
- (૪) ગટાપર્યાનું કપડું અથવા તેલ પામણું  
રેશમનું કપડું (ઝાંઘડ સીધક).
- (૫) લાલ દવા (ટીકચર આયોડીન)
- (૬) ચોખ્ખું વિલાયતી રૂ.
- (૭) કેટલાક ખીંડારોકા પાટા.
- (૮) એક કાતર.
- (૯) સેશ્ટીપીન (ટાયફીઓ).

## પ્રકરણ ૧૯ મું.

\*\*\*\*\*

## બહારના ઉપચારો.

બહાર સમાવવાના મુખ્ય ઉપચારો નીચે મુજબછે:-

- (૧) જૂદાજૂદા રૂપમાં ગરમી.
- (૨) ઠંડક
- (૩) ચામડીમાં લાલાશ અગર વરમ ઉત્પન્ન કરનારા ઉપચારો.
- (૪) મસાજો.
- (૫) ગળા અને મ્હોને સમાવવાની દવા.
- (૬) આખની દવા.
- (૭) પિત્તકારી.

૧. જૂદાજૂદા રૂપમાં ગરમી આપવાના ઉપચારો:-કોઈપણ ભાગમાં વરમ (સોળે) થઈ આવવાથી તેમાં ખેંચાણ થઈ દુઃખાવો થાય તે ગરમી સમાવવાથી નરમ પડેછે. તે બે રીતે સમાવી શકાયછે:-

- (ક) બીનાસવાળા ગરમી, અને
- (ખ) સૂકી ગરમી.

(ક) ભીનાશવાળી ગરમી:—પોસ્ટીસ અને બીના શેક એ બેથી ભીનાશવાળી ગરમી આપી શકાય છે.

પોસ્ટીસ જૂદીજૂદી ઝીંજેની જનાવવામાં આવે છે. તેમાંની સાધારણરીતે વપરાતી અળસીની અને રાકની હોય છે.

અળસીની પોસ્ટીસ:—અળસીનો આટા જેવો બૂકો કરીએ તેના કગ્તાં તે ખાંડીને (ખોખરી કરીને) વાપરવી ઠીક પડે છે.

પોસ્ટીસ જનાવવાને માટે નીચલી ઝીંજે જોઈએ:—  
(૧) કીટલી અને ઉકાળેલું પાણી ભરવાનું વાસણ, (૨) અને મોટો પ્યાલો, (૩) એક મોટી સપાટ પાનાવાળી છરી, અને (૪) પોસ્ટીસ પાયરવા માટે પોંજેલો સણ અથવા સણનું કપડું. જો સણ વાપરવો હોય તો તે આંગળાવડે પીંખી જેવડી પોસ્ટીસ જનાવવી હોય તેવડો સરખો કરવો.

પ્રથમ છરી અને પ્યાલાને ગરમ કરી પ્યાલામાં કીટલી માંથી થોડું ઉકળતું પાણી નાખવું. પછી તેમાં ખાડેલી અળસી ઝડપથી એક હાથે બમરાવતા જવું અને બીજે હાથે છરીવડે ઝડપથી મેળવતા જવું. પૂરતી અળસી નાખી જરાબર હલાવાઈ એટલે તેના ભોંદો (લોચો) સહેલાઈથી પ્યાલામાંથી નીકળી આવશે. (તેને વળગી ન રહેશે) એટલે પછી તે ભોંદો, પીંખી તૈયાર કરેલા સણ કે સણના કપડા ઉપર દાઢવી દઈ ઝડપઝડપથી છરીવડે તે ઉપર એકસરખો પાયરી દેવો.

વચમાં વચમાં જરી ગરમ પાણીના વાસણમાં ભેળવતા જવું. આ પ્રમાણે પાચરેલી અળસીનું પડ આશરે પા ઇંચ જડું હોવું જોઈએ અને પાચરતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે, બધી બાજુથી કપડાની કે સણુની એક ઇંચ જોટલી કોર ખાલી રહે. બધી બરાબર પચરાઈ રહે કે પછી ચારે બાજુથી કોર તે ઉપર વાળી દેવી. લગાવતાં પહેલા પોલ્ટીસ આપણા હાથના પાછલા ભાગ ઉપર ઉંચકી મૂકી જોવી. હાથને ખૂબ ગરમ ન લાગે એવી હોય તો જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં લગાવવી. સંભાળ રાખવી કે તે જડુ ગરમ ન હોય. એકવાર તે લગાવી કે પછી તે ઉપર ૩નું એક જડું પોણ મૂકી દઈ પાટો બાધી દેવો.

**રાઈની પોલ્ટીસ:**—આમા રાઈની સાથે અળસી મેળવવામા આવેછે. પ્રથમ ઉપર કલા મૂળગ અળસીની પોલ્ટીસ બનાવી તેમાં થોડાક કુકા પાણીમા મેળવેલી રાઈ ભેળવી દેવી. રાઈ અને અળસીના પ્રમાણમા હેરફેર હોયછે પણ જડુ કરી બે ભાગ અળસીએ એક ભાગ રાઈ નાખવામાં આવેછે.

(ક) **લીના ચોક.**—આ માટે વાપરવાની સૌથી સારી મીઠા જાડી નરમ ફ્લેનલ છે. કેટલીકવાર થાનું કપડું અગર ચોખ્ખું વિલાયતી રૂ વપરાયછે અથવા સ્પન્જબ્રોપાઇલીન નામનું એક બાજુથી પાણી પ્રવેશ ન થઈ શકે એવું અને

ખીજી બાગુએ શ્વેનલ જોવું પોતું તૈયાર કપડું આવેછે, તેનો ઉપયોગ કરવામા આવેછે આ છેલ્લી વસ્તુ (સ્પન્જો-પાઇલીન) વાપરવી ધણી સારી છે પણ તે મોઢી પડેછે. જખમ હોય ત્યારે શેક કરવા માટે બોરીક ૩ વપરાયછે. જે દુઃખાવો નગમ પાડવો હોય તો શેકનું કપડું નિશાન અર્ધા અર્ધા કસાકે બદલવું જોઇએ

એક મોટું તગારા જેવું વાસણ તપાવી ગરમ કરી તેના ઉપર એક મોટો દુવાલ મૂકી તેમા શેકને માટે વાપરવાતું કપડું નાખી ઉપર ખળખળતું પાણી નાખવું. પછી દુવાલને જે છેડે પકડી ખૂબ વળ આપી બધુ પાણી નીચોવી કાઢવું (આકૃતિ ૧૫), અને છેવટે પેસો નીચોવી સૂકો કરેસો કડકો ખમાય એટલો ગરમ થાય ત્યારે જે જગ્યાએ લગાવવો હોય ત્યાં મૂકી, ઉપર જંકોનેટ અગર ઝોંઘલડ સીંકનો ટૂંકડો ઢાકી દધ થોડું ૩ મૂકી પાટો બાધી દેવો.

ટર્ષેન્ડીનનો શેક — આ પણ ઉપલીજ રીતે કરવામા આવેછે. ગાત્ર વધારામા જે શ્વેનલનો ટૂંકડો વાપરવાનો હોય તે ઉપર ગરમ પાણી નાખતા પહેલા એક કે બે ચમચી ટર્ષેન્ડીન છાટવામા આવેછે.

કેટલીકવાર અપ્પીણનો અર્ક પણ શેક કરવામા વપરાયછે. તેનો ઉપયોગ કરવો હોય તો શ્વેનલનો કડકો નીચોવી

નાખ્યા પછી તે ઉપર અર્ધા ચમચી અકે નાખવો.



આકૃતિ ૧૫ મી.

(ખ) સૂકો શેક—દીનના, કાંડીની અમર રખરના બાટલીઓમાં ગમ પાણી ભરી તે વડે કરેલો શેક સૂકો શેક કહેવાયછે. પગને શેક કરવો હોય તો દીનની અમર કાંડીના બાટલી વાપરવી ઠીક પડશે. બાહીના ભાગે માટે રખરની બાટલીથી વધારે સારો શેક થશે અને આગમ વધારે લાગશે. જે પણ જાતની બાટલી વાપરવામાં આવે તે



ઉપર જાડી શલેનલ વીંટવી. વળી બાટલીઓમાંથી ગળતર થાય નહીં તથા વીંટલી શલેનલમાં કાણુ ન હોય તે જદલ કાળજી ગખતી (આકૃતિ ૧૬). નીચે લખેલા દર્દીઓ દાઝી જવાનો બહુ સંભવ હોયછે માટે તેમને બહુ ગરમ બાટલીઓ ન લગાવાય તે જદલ ખાસ સંભાળ ગખતી જોઇએ.—(૧) ઠાંધપણુ કારણથી બેશુદ્ધ થયેલા માણુસો; (૨) અતિશય ડુંખાવાથી પીડાતા દર્દીઓ; (૩) જલદંડવાળા દર્દીઓ; (૪) અતિશય ન્હાની ઉંમરના બાળકો; (૫) લકવાથી આકૃતિ ૧૬ માં પીડાતા દર્દીઓ; અને (૬) બુઢા માણુસો.

(૨) ઠંડક:—વગર ઉપર જેવી અસર ગરમીની થાયછે તેવીજ ઠંડકની પણ થાયછે. એ પણ ગરમીની માફક, બીના અથવા સૂકા રૂપમાં લગાવાયછે.

શરીરના જૂના જૂના ભાગના આકાર પ્રમાણે જૂનાજૂના આકારની ગવરની કોથળીમાં અરધ મૂકી તેવડે સૂકી ઠંડક લગાવાયછે. બહુકરી પ્યાલાના આકારની કોથળી વાપરવામાં આવેછે. (આકૃતિ ૧૭). જરૂરના ન્હાના ન્હાના ટૂંકડા કરી તેવડે અડધી કોથળી બરી તેમાં થોડુંક નીમક નાખવામાં



આવેછે, કારણ તેથી ઠંડકમાં વધારો થાય છે. વળી તેમાં કેટલીકવાર થોડોક વહેર અથવા અળસીનો ભૂકો ઉમેરવામાં આવેછે કારણકે, તેથી જરૂર જણાઈ પીગળી ચકતું નથી અને તેનું પાણી ચૂસાઈ જાયછે.



આકૃતિ ૧૭ મી.

જે કાચળી ન હોય તો લેધરકલોચ અથવા જૅકોનેટના કપડાના એક દુધડામાં જરૂર બાંધી લઈ તે લગાવવું.

લીનાશાચળી ઠંડક, નીચલી રીતે આપી ચકાયછે:—

(ક) બરફની પાઈટીસ:—આમાં જે ગટાપર્ચાના કપડાના દુધડાઓ લઈ તેમાંના એક ઉપર અળસીના ભૂકાનું

પાતળું પડ કરી તે ઉપર આશરે અડધા ઈંચ જડાઈના બરફના દ્રુકડા મૂકી શરી તેવુંજ અજસીનું પડ કરી બીજે કપડાને દ્રુકડો મૂકી દધ બેઠેને એકમેક સાથે ક્લોરોફોર્મ અગર ટર્પેન્ડીન તેલવડે સાંધી દેવામાં આવેછે.

(ખ) ઉડી જતી દવાના પોતાં:—કોલનવૉટર વિગેરે દવાના નિમ્ન (સોશન) બનાવી તેમાં ધાના કપડાના એક-વડા દ્રુકડા બોંજવી તે જુદેજુદે ઠેકઠે પૂલ્લા લગાવવામાં આવેછે એટલે તેમાંની દવા હવામાં ઉડી જવાથી તે ભાગને દંડક લાગેછે.

(૩). ચામડીમાં લાલારા અગર વરમ ઉત્પન્ન કરનારા ઉપચારો:—આ વર્ગમાં ધણી ચીજોનો સમાવેશ થાયછે. તેમાંની કેટલીક શક્ત ફાપાવે નરમ પાડવા માટે અગર અંદરના ભાગનો વરમ વધતો અટકાવવા માટે લગાવવામાં આવેછે. કેટલીકથી શક્ત ચામડી લાલ થઈ આવેછે અને કેટલીકથી ચામડીની સપાટી ઉપર વરમ આવેછે.

હવે આ ઉપચારો કેમ કરેછે તે કુંકામાં સમજાવીશું. તેમની પહેલી અસર ચામડીમાં આવેલા જ્ઞાનતંતુઓના છેડા ઉપર થાયછે અને તેનું જ્ઞાન ભેજના કોષ અમુક ભાગને થાયછે. ભેજમાથી તે ઉપરથી બીજા જ્ઞાનતંતુઓ માર્ગત જે જગ્યાએ આ દવાઓ લગાવી હોયછે ત્યાં .

જે જગ્યાએ ભેગના તેજ બામમાંથી યાનતંતુઓ નીકળી જતા હોય તે બામ ઉપર બીજેજ સરેશો જમ ત્યાં અમુક અસર થવા પામેછે.

આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે, ચામડીમા ચળવળાટ હિપ્પન કરવાની અસર ભેગ ઉપર પહોંચી શકેછે. દાખલા તરિકે, કોઇ માણસ બેશુદ્ધ થઇ જાય તો તેને શરીર ઉપર ઠેક-ઠેકાણે એકપછી એક ખિસ્કર મારવાથી તે શુદ્ધિમાં આવેછે.

વળી એક ઠેકાણે આવેા ઉપચાર કરવાથી બીજે ઠેકાણે અસર થાયછે. દાખલા તરિકે, અમુક ઠેકાણે ખિસ્કર મારીએ તો બીજા જૂદાજ ઠેકાણામાં થતો દુઃખાવો નરમ પડેછે. સારે નસીબે આપણે એક સાદો નિયમ શીખ્યા છીએ તેથી આવા ઉપચારો ક્યાં લગાવવા તે આપણે સહેલાઈથી જાણી શકીએ છીએ. તે નિયમ એ છે કે, જે યાનતંતુ અમુક સાંધા ઉપર કાબુ ધરાવેછે તેજ તંતુનો વળી તેજ સાંધા ઉપરની ચામડીઉપર પણ અંકુશ હોયછે, તેથીકરીને ચામડીની સપાટી ઉપર લગાવેલા ઉપચારની, સાંધાની આસપાસ તથા અદર આવેલા ભાગાની ઉપર પણ અસર થાયછે.

આ પ્રકારના મુખ્ય ઉપચારો નીચે મુજબછે:—

(ક) છાગરો ઉઠાડનારી આગળી ( ખિસ્કર ).

(ખ) રાઇનું પ્લાસ્ટર.

- (મ) રાષ્ટ્રવાળાં કાગળો.  
 (ધ) લાલ દવા (આયોડીન).  
 (ચ) ચોળવાનાં તેલ  
 (છ) ડહામ.  
 (જ) જળો.

(ક) ખિસરદર:—જાગરા ઉઠાડવા માટે કાંતો ભીંગડા જેવો લીધી માખમાંથી બનાવેલું ખસરદર (આગળી) અગર તેનો અર્ક (ખિસરદરમાં ૧લુપ્પડ) લગાવવામાં આવેછે. પટ્ટી મારવી હોય તો પ્રથમ તે ભાગ સાથુ અને પાણીથી સાફ ઘોષ આમડીમાંની ચિકાશ દૂર કરવા માટે થોડીક ધર નામતી દવા લગાવવી. પછી ચોખ્ખ કદ અને આકારની આમળી કાતરી કાઢી તે ઉપર થોડુંક મરમ પાણી લગાવી ન્યાં મારવું હોય ત્યાં મૂકી તે ઉપર અળગો પાટો લગાવો દેવો કે પટ્ટી ખસી ન જાય. માત્ર પાટાનું દબાણ એવું ન હોય કે જાગરો ઉઠે ત્યારે તેનો તલકાટ થાય.

જો અર્કવાળી દવા લગાવવી હોય તો પ્રથમ જેટલા ભાગ ઉપર જાગરો ઉઠાડવો હોય તેટલા ભાગને સાફ ઘોષ નાખી તેની આસપાસ વેંચેલીન લગાવી દેવું અને પછી ઉપરો અર્ક લગાવી દેવો કે તે આસપાસ પસરી ન શકે, એકવાર સુકાયા પછી ૨રી લગાવવો. એમ બે કે ત્રણ હાથ બે દવાનાં

દાંત ચામડીમાં રહી જઈ જખમ પડશે, અને તે રૂઝવે મુશ્કેલ પડશે. જો કાઢી લેવી હોય તો તેના માથા ઉપર એક ચપટી ખરી નીમક નાખવું એટલે તે ખરી પડશે. જો ખરી પડ્યા પછી પણ વધારે લોહી કાઢવું હોય તો ડંખ ઉપર શેક કરવો. તેમ ન કરવું હોય તો તેના ઉપર ઝાઝ (ગાજ)ના કપડાની ગાદી મૂકી દઈ તે ઉપર ચીકટ પટીની ચીપો લગાવી દેવી. લોહી બંધ થતા સુધી દર્દી ઉપર ખારીક તકેદારી રાખવી, કારણ કે કેટલીકવાર લોહી વલ્લાજ કરે છે.

(૪) મલમો:—આ જૂદીજૂદી જાતના હોય છે, અને નીચે લખેલાં કામો માટે વપરાય છે:—

૧. ચાંદાં ઝડપથી રૂઝવવા.

૨. ચામડીના ઘંતાં ફરદો સાજા કરવા.

૩. ચામડીમાં લાલાશ અર વરસ ઉત્પન્ન કરવા.

તેની બનાવટમાં જૂદીજૂદી ભૂકી અગર તેમાંથી કાઢેલા કસ (એક્સ્ટ્રેક્ટ) અને ચરખી, વૅગેલીન અગર કોલ્ડક્રીમ જેવા ચિકાસવાળા પદાર્થો આવે છે.

ધાતા કપડાના ફવાટી વિનાના સાદા પડ ઉપર મલમ એકસરખો લગાવી પટી કરી તે ખારી દેવી.

મલમની માલિસ કરવી હોય તો પરિચારીકાએ ખુશ્લાં આંગળાવડે કરવી નહીં, કારણકે કેટલીકવાર તેમાં પારો,

બેસેડોના વિગેરે જલદ ચીજો આવેલી હોયછે, માટે એક સાદા કપડાનો અગર ધાના કપડાનો ટૂંકડો આગળી ઉપર વીટી તે વડે માલીસ કરવી અને પછી ઘુર્ત હાથ સાચુથી સાફ ઘોષ નાખવા.

(૫) ગળા અને મોંહમાં લગાવવાની દવા.

કાંગળાની દવા:—મોહ અને ગળાનો ભાગ ઘોષ કાઢવામાટે આ વપરાયછે. એક ચમચો દવા મોહમાં લખ માથું પાછળ હલાવી ફેફસામાની દવા બહાર કાઢવી એટલે દવામા ચુડચુડ જેવો અવાજ થશે. માત્ર દવા કાઢતાં મંબાળ લેવી કે દવા ગળાપ્ર ન જાય. આ પ્રમાણે બે ત્રણવાર કરી દવા મોહમાથી કાઢી નાખવી.

બાફ —૧૬૮ સાફ પાણી અગર કંઈ દવાવાળું પાણી

ઉકાળી તેના ધુવો લીધો એટલે બાર લીધો એમ કહેવાયછે. આને માટે જૂદાજૂદા યંત્રો બનાવેલા તૈયાર મળેછે, પણ જોકે તે નીચે લખેલી યુક્તિ કરતાં વધારે સમવડથી વાપરી શકાય એવા હોયછે. છતાં દવાની અસર નીપજવાની બાબતમાં તો તેના કરતા વધારે



આકૃતિ ૧૮ મી ચડી મા નથી. તે મામરનાક યુક્તિ (આકૃતિ ૧૮) નીચે પ્રમાણેછે:—

એક સોટા કે દૂધ રાખવાના વાસણ (જમ) માં ખગખગતું પાણી નાખી તેની ઠારની આસપાસ એક હાથ લુંછવાનો દૂવાલ ગડી વાળી વીંટવો. પછી તે દૂવાલ ઉપર મ્હોં નીચું કરી તેમાંથી નીકળતી વરાળ દમમાં લેવી.

સવાશેર ખગખગતા પાણીમાં એક ચમચી લોખાનનો ચર્ફ ( ટોંકચર બેનઝોઇન કે શર્પર્સ બેંક્સમ ) નાખી વાપ-રવાથી ગળા અને શ્વાસ નળીના વરમમાં ધરો. ફાયદો થાય છે.

( ૧ ) આંખની દવા:—આંખમાંથી ૫૨ વિગેરે ધોષ કાઢવા માટે જે દવાઓ વપરાય છે તેને “ આંખ લોશન ” કહે છે. આપણે પ્રથમ વર્ણન કરી ગયા તેવા એક ખાસ ગ્લાસમાં દવા નાખી તેવડે આંખ ધોવી અગર દર્દને સુવાડી તેની આંખના ઉપલા પોપચાને એક આંખનીવડે હંચુ કરી પકડી રાખી અને નીચલા પોપચાને અંગુઠાવડે નીચે ખેંચી રાખી દર્દને ઉપલી તરફ નજર રાખવા કહી બીજા હાથે એક રૂના ન્હાના પેળ વડે દવાની ધાર આંખથી આરાદે એ હાથની ઉંચાણએથી નાખ્યા કરી આંખ સાફ ધોઈ કાઢવી.

જો સિવાય કેટલીક દવાઓ ફક્ત ટીપાં નાખવા “ માટે વપરાય છે, તેને “ આંખડ્રોપ્સ ” કહે છે. જૂદું જૂદું પરિણામ નીપજાવવા માટે જુદીજુદી રીતે તે ટીપા નાખવામાં આવે છે. ૨૪૧ આંખની અંદરના પડા (અંતરપડ) ઉપર અસર

કગ્વાની હોય તો ઉપલું પોપચુ ઉચલાવી અને નીચલું નીચે ખેચી ઉઘાડી તેના ઉપર દીપા નાખવામા આવેછે. જો ઠીઠી ન્હાની મોટી કરવી હોય તો શક્ત નીચલું પોપચુ નીચે ખેચી તેના અંદરના ખુણા ઉપર એક કે બે દીપા નાખવા દીપા નાખવા માટે ખાસ બાટલી અગર રબરની બોટલથી સાથની કાચની નળી આવેછે. તે વાપરવી હોય તો પ્રથમ બે ચાર દીપા દવા બહાર જમીન ઉપર પડવા દઈ પછી આખમા દીપા નાખવા કે તેથી નળીની અણીમા કંઈ કચરો હોય તે બહાર નીકળી જાય.

(૭) પિચ્ચકારી:—ઝાડાની કબજીયાત દૂર કરવા તેમજ મરડામા થતા ઝાડા બંધ કરવા ગુદાસ્થાનમા પિચ્ચકારીવડે દવા નાખવામા આવેછે. તે માટે કાતો આકૃતિ ૧૬ મા બતાવેલી રબરની પિચ્ચકારી (હીગીન્સન્સસિરીજ) અગર આકૃતિ



આકૃતિ ૧૬ મા.





૨૦ માં ખતાવેલા “ કુશ ” ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

પોતાને હાથે પિચકારી લેવી હોય તો “કુશ” ના દીનના વાસ-  
ણમાં આશરે બરોર (દાઢ પાછન્દ)  
ગરમ પાણી નાખી તેમાં સાબુનું  
ફીણું, સાલ્ફીટનું તેલ, ખોરીક  
ઑસિડ અમર ખીજ કોષ્ટ દવા  
વાપરવી હોય તે નાખી મેળવી  
દઈ, તે વાસણને બિજાનાથી

આકૃતિ ૨૦ માં. આશરે બે ફીટ ઉંચું જોળવી દઈ દઈએ બિજાના ઉપર  
ચતા (હતા) સૂધ જઈ માથું નીચું રાખી પોતાનાં કુલાં  
નીચે એક ગડી કરેલો ટૂવાલ બિજાની દઈ, વાસણને જોડેલી  
રબરની સાખી નળીના છેડા ઉપર કચકડાંની એક ખાસ  
નળી ચઢાવી દઈ તેના ઉપયોગ કરવો.

કચકડાંની નળી ઉપર પ્રથમ તેલનો હાથ લગાવી તેનો  
આશરે બે ફીટ જેટલો ભાગ ધીમે ધીમે ગુદામાં દાખલ  
કરવો અને તે દાખલ કરતા દરમ્યાન રબરની નળી બે  
આંગળાવચ્ચે મજબૂત દાખી રાખવી. પછી ચપટી છોડી

દષ આશરે એક પાછન્ટ (સવાશેર) જેટલું પાણી પેટમાં જવા દષ તે દશ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું.

જો રખરની પિચકારી વાપરવી હોય તો એક ગીડીમાં સહેજ ગરમ પાણી ભરી તેને દર્દીની પાસે મૂકવું અને દર્દીને પેટમાં મડીઆં ખોસીદષ ( જેડ પગે પેટ તરફ જોરથી વાળીદષ ) ડાબે પડખે સૂવાડવો. પછી પિચકારીના બન્ને છેડા પાણીમાં ડૂબાડી વચગાં ઉપસેલા દડા જેવા ભાગને એકવાર દાખી શરી ઉપસવા દેવો. ત્યારબાદ હાથીદાંત જેવા સફેદ નળી વાળા ભાગને ગ્રુદામાં આપો દાખલ કરી દષ એક હાથે પકડી રાખવો અને બીજા છેડાને પાણીમાં ડૂબાડેલો રાખવો.

ત્યાર પછી બીજે હાથે ધીમેધીમે પિચકારીના વચલા દડાને દાખવો. એટલે પાણી દર્દીના પેટમાં દાખલ થશે. જો આ કામ ધીમેથી કરવામાં આવે તો દર્દીને કંઈપણ દુઃખાવો કીવા બેચેની લાગશે નહીં. આશરે દશ કે બાર વાર દડો દાખવો. એટલે ધુમારે એક પાછન્ટ પાણી દાખલ થઈ જશે,

પેટના બીતરના ભાગમાં દુખાવો અગર સોહીને બરાવો હોય તો તે મટાડવા માટે ખમાય તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું; પરંતુ ઝાડાની કમજોયાત હોય અગર બહુ કઠણ લીડાં બાઝી ગયાં હોય તો સાબુના શીણવાળું અમર સાલીટ તેલ સાથનું

સાધારણ ગરમ પાણીજ વાપરવું.

પેટ બાદીથી બહુ કુલી ગયું હોય અને તણાઈ દુઃખાવે  
ચતો હોય તો તે મટાડવા માટે ટર્પેન્ટીનની પિચકારી  
આપવી પડેછે. એક આઉંસ ટર્પેન્ટીન અને ચાર આઉંસ  
સાલીટનું તેલ સાધારણ ગરમ પાણીમાં નાખી તે બન્નેને  
સાધુના શીથળી મદદથી મેળવી દઇ તેની પિચકારી આપવી.

ખેજળની પિચકારી:—ધડનું સત્વ (ખેજ) બે આઉંસ  
(નવટાંક) લઇ તેને ઠંડા પાણીમાં મેળવી લોહી જેવું કરી  
તેમાં બે આઉંસ ખજખજતું પાણી નાંખવું અને કરાજ  
થઇ જાડાવાટે લોહી પડવું હોય તો તેની પિચકારી આપવી.  
દાકતર ફરમાવે તો આ પિચકારીમાં વીસ ટીપાં અશીથુનેા  
અર્ક નાખવો.

નહાનાં બાળકોને પિચકારી આપવાનું પ્રમાણ અલગત  
ચોક્કસ હોયછે. એક વર્ષ કરતાં નહાનું હોય તો ૨૫  
ટોલથી બે આઉંસ પાણી અંદર મૂક . શકેછે. તે કરતાં  
મોટું હોય તો દર અઠેક વર્ષ જરૂરી ઉંમરના પ્રમાણમાં  
અઠેક આઉંસ પાણી વધારે નાખતા જવું.

પુષ્કળ ઉલટી થયા કરતી હોય અથવા ખોરાક જરાજર  
પચતો નહોતો હોય તો ટેટલીકવાર ખોરાકની પીચકારી આપ-  
વામાં આવેછે. આમાં ઈડાં અને દૂધ, સેરવો અને ઍરોરટ.

(આસાસોદ) અગર ખીજી ચીજો મેળવેલી હોયછે. દાકતરે ફરમાવેલું હોય તો પિચકારીથી આપવાના ખોરાકને પ્રથમ સહેજ ગરમ કરી તેમા પેપ્ટોનાઈઝીંગ પાઉડર અગર પાચ શ્રેન પેપ્ટીન અને પાચથી દસ ટીપા નીમકનો તેલજ નાખી તેને પચવા લાયક બનાવી દેવામા આવેછે. આ પ્રમાણે દવા નાખી એક કલાક રહેવા દઇ તેમા ઉમરો આવ્યા કરે ત્યાસુધી ચોડાચોડા સોડા ખાર (ખાઈ કાર્બોનેટ ઓફ સોડા) નાખવો. એવી રીતે તૈયાર કરેલો ખોરાક દર પાચ ૭ કપાકે ત્રણથી ચાર આઉસ જેટલો પિચકારીવડે આપવો.

### ખપાટીયાંની ગાદી.

આ પ્રકરણમાજ ખપાટીયાને ગાદી લગાવવાની રીત આપવી ઠીક પડશે એમ ધારી તેનું વર્ણન કરવામા આવેછે. દાકતરને માટે જરાગર ગાદી સાચના ખપાટીયા તૈયાર રાખવાં એ પરિચારીકાની એક અગત્યની ફરજછે.

• ખપાટીયા કદી પણ ગાદીવગર લગાવવાજ નહીં

કામ ચલાઉ ગાદી કેમ બનાવવી તે વિષે “અકસ્માતમા પ્રાથમિક મદદ” નામના પુસ્તકમાં વર્ણન આપેલું છેજ પરંતુ જરૂર પડે ત્યારે ઉતાવળથી કાયમની ગાદી સાચના ખપાટીયા કેમ તૈયાર કરવા તે નીચે જણાવ્યુંછે:—

ચોખ્ખા વિલાયતી રૂનાં બે પડ ઉપરાજાપરી મૂકી તે ઉપર ખપાંટીયું મૂકવું અને પછી તેની આમપાસ બંધક થયે દૂરથી તે રૂનાં પડ કાતરી કાઢવાં. સારગાદ ચીકટ પડીતી તથા ચીપો લઘુ નેવડે પેલાં રૂનાં પડો ખપાટીયાં સાથે મળખૂત કરી લેવાં. એક ચીપ ઉપરે છેડે, બીજી વચમાં અને ત્રીજી નીચલે છેડે રાખી, તેના છેડા ખપાટીયાના ખૂણા ભાગ ઉપર વળગાવી દેવા. આ ગાદી ૫૬ કામચલાઉ સમજવાની છે.

કાચમનાં ખપાટીયાં લગાવવાં હોય ત્યારે ૩ અથવા પીસેલા સણથી બરેલી ન્હાના તકિયા જેવી ગાદીઓ સરિરી સેવાર કહેલી હોય તેમ વાપરવી.

ગાદી-કામચલાઉ કે કાચમની હોય તોપણ—હમેશાં ખપાટીયા કરતાં બધી બાજુથી મોટી જોડાએ કે ખપાટીયાના છેડા કિંવા ઠોરો દર્શાવે ખૂંચે નહીં.

ધુટણુ વિગેરે સાધાના નીકળી આવેલા હાડકાના ભાગ ઉપર ખપાટીયાનું સીધું દબાણ કદીપણ ચલા દેવું નહીં. જ્યાંજ્યાં હાડકું નીકળી આવેલું હોય—આમડી અને હાડકાં વચ્ચે માંસનો ભાગ ન હોય—સાંત્યાં ખપાટીયાંને ઉપરે તથા નીચલે છેડે ગાદીનો ભાગ વધારે જડો હોવો જોઈએ કે તેથી ખપાટીયાનું હાડકા ઉપર દબાણ ચરો નહીં.

## પ્રકરણ ૨૦ મું.

પાતાના તથા કુટુંબની તન્દુરસ્તીની જાળવણી.

સેંટ જૉન ઍમ્પ્યુલન્સ ઍસોશીએશનના અભ્યાસક્રમમાં છેલ્લા બાપ્તિસ્મા આ બાબતનો સમાવેશ થઈ જાય છે, પણ એ બાબત એટલી મધી વિસ્તારવાળી છે કે અત્રે તો ફક્ત તેનું બહુ જ ટુકડામાં વર્ણન આપી શકાય એમ છે.

આ બાબત વધારે માહિતી મેળવવી હોય તો “હિંદુસ્તાનનું આરોગ્યશાસ્ત્ર” અથવા “આરોગ્યતાની બાળપોથી” એ બે પુસ્તકો જે ઍસોશીએશન તરફથી અમે તરજીબો કરી બહાર પાડ્યા છે તે વાચવાં.

ફેટલીક ચોક્કસ બાબતો એવી છે કે તેમના સંબંધમાં સંભાળ રાખ્યાથી તન્દુરસ્તી સચવાય છે અને બેદરકારી વાપર્યાથી બિમારી ઉત્પન્ન થાય છે. તે બાબતો નીચે મુજબ છે:—

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| ૧. ધર               | ૫. દારૂ.   |
| ૨. જાતી સુધકાઈ.     | ૬. તંબાકુ. |
| ૩. કપડા.            | ૭. કસરત.   |
| ૪. ખોરાક અને પીણું. | ૮. આરામ.   |

૧. ધર — અમુક ધર પછી તે દુનિયાની મધ્યરેવા ઉપર અગર દુનિયાને એકાદ છેડે ઠંડા મુલકમાં આવ્યું હોય તોપણ તે તદ્દન તનદુરસ્તી ભરેલું હોવામાટે નીચલી ૭ બાબતોની અવશ્ય જરૂર છે,

(૧) જ્યાં તે બાધ્યું હોય તે રથળ તદ્દન સૂકું હોવું જોઈએ અને તેનું આમણું બાર એવી તરફ હોવું જોઈએ કે, સાથી પુષ્કળ અજવાળું આવે અને રમણીય દેખાવ દેખાય.

(૨) હાલની રહેણીકરણીને અનુસરીને તેમજ વિધ્યપુરાણ અને મનુસ્મૃતિના કાયદાઓ મુજબ કેરકચરો તથા પિશાબ-પાણી વિગેરે ગંદકીનો નીકાલ કરવાની યોજના હોવી જોઈએ.

(૩) હવા આવવાજવાના યોગ્ય સાધનો જોઈએ.

(૪) બાધણી એવી સારી જોઈએ કે પાયામાથી, દિવાલમાથી કે છાપરામાથી કંઈ બીનાસ અંદર દાખલ થઈ ન શકે અને બધું સૂકું રહે.

(૫) શિયાળામા ધરમાંની હવા ગરમ કરવામાં અને ઉનાળામા ઠંડી રાખવાનાં સાધન જોઈએ.

(૬) જલિ વગેરેના યોગ્ય અને સારા સાધન જોઈએ.

૨. જાતિ સુંઘડાઈ:— હમેશા પૂર્ણરીતે જાતી સુઘડાઈ રાખવાની નિયમિત ટેવ પાડવાથી રોગ થતો અટકે છે. દરરોજ એકવાર ન્હાવું જોઈએ, અને હિંદુસ્તાન જેવા

ગરમ દેશમાં તો ચામડી હમેશા ઝડપથી પોતાનું કામ કરતી હોવાની શરીરની સપાટી ઉપર. એકઠો થતો મેલ સાફ કરવાને માટે વારંવાર સાબુ વાપરવાની જરૂર પડે છે. ફક્ત ઠંડા, કુક્કા અગર સહેજ ગરમ પાણીએ ન્હાવાથી શરીર ઉપર કંઈપણ સારીમાઠી અસર થતી નથી. એવું પાણી તો ફક્ત સારસુરી રાખવાના હેતુથીજ વપરાય છે, અને ન્હાના મોટા સર્વેને તેનો વપયોગ કરવામા જરાએ બ્હીક રાખવાની જરૂર નથી. ઇંગ્લાડમા રૌજાંદા ન્હાવાનેા ચાલ હાલ થોડા વખતથીજ પડ્યો. ત્યા આશરે બે પહેડી પહેલા ભોઠો જવલ્લેજ ન્હાવા હતા. ગરમ દેશમા વસતા ઇંગ્રેજ ભોઠો પોતાના મુલકમાં પાછા ફર્યા પછી તેમણે રૌજા ન્હાવાનેા ચાલ ત્યા દાખલ કર્યો છે. ગરમ દેશોમા રતુને અનુસરીને વારંવાર ન્હાવાની ફરજજ પડે છે, પરંતુ આ દેશમા ન્હાવાની રીઠી ઇંગ્લાડમા વપગતી રીઠી કરતા જુદાજ પ્રકારની છે. આ દેશનેા વતનીઓ તો ખૂલ્લામાં અધર ધણું તો એકાદ છાપરી હેઠળ, એકાદ ખુલ્લામા ઉભા રહી પોતાના શરીર ઉપર થોડુંક ઠંડું પાણી નાખ્યું એટલે પોતે ન્હાયા એવું સમજે છે. આ રીતથી શરીર ઉપર થતી અસર, હાંખા વખત ગરમ કે ઠંડા પાણીના ટગમા બોળામ્મ રહેવાથી થતી અસર કરતા જુદાજ પ્રકારની હોય છે. પ્રથમ ગરમ અને



પછી ઠંડા પાણીની ધાર નાખી ન્હાવાથી શરીરમાં તેજઅને રક્તુર્તી આવી તનદુરસ્તી સારી રહેછે. આ દેશમાં યુદ્ધ તેમજ જીવાન લોકોએ દરરોજ પ્રથમ ઝડપઝડપથી ગરમ પાણીએ ન્હાઈ પછી શરીર ઉપર ઠંડું પાણી નાખવાનો અને વધારામાં અઠવાડિયામાં બે ત્રણવાર યુક્ત સાબુ વાપરી પાંચપાંચ મિનિટ સુધી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવાનો નિયમ રાખવો જોઈએ. તેમાં જોખમજેવું કંઈ છેજ નહીં. આ દેશમાં ઠંડા પાણીના ટબમાં બેસવુંજ નહીં, એ બધું સલાહભરેલું છે હાથ ને પગ વારંવાર ધોવા જોઈએ. મુખ્યકરી હાથ તો જમતાં પહેલાં ધોવાજ જોઈએ; નહીં તો રોગના જંતુઓ ખોરાકમાં દાખલ થવાનો સંભવ રહેશે.

દાંત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, કારણકે તે સારા રહે તોજ ખોરાક જરાજર ચાવી શકાય. તે દહાડામાં એક અથવા બેવાર સાફ કરવાજ જોઈએ કે તેથી તેમના વચ્ચે ખોરાકના કણો ભરાઈ નરહે અને કોહવા ન પામે.

દરત જરાજર સાફ આવે તે માટે પશુ ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ. દરરોજ નિયમિત એક તો સાફ ઉતરવોજ જોઈએ અને તે માટે સવારના પહોરમાં ચાહ પીધા પછી અમુક વખતેજ જવાની ટેવ સહેલાઈથી પાડી શકાયછે. વારંવાર સખત જીલાજ લેવાની ટેવ પાડવી નહીં. ચાહ.

કબજીઆત રહેતી હોય તો નિયમિત કસરત કરવાથી અને મેવો તથા ઓટના આટાની કાજી ખાધાથી મટે છે.

૩. કપડાં — આ દેશના બીનાશવાળા ભાગોમાં (જ્યાં હવામાં બીનાશ રહેતી હોય એવા પ્રદેશમાં) કસરત કરતી વખતે હલકા (પાતળા) ઉનના કપડા પહેરવા મારા છે. કાગલ કે સુતરાઉ કપડા તો ઝડપથી પરસેવાથી તગ્બોળ થઇ જાય છે. પંજાબ જેવા ગરમી વાળા સૂકા પ્રદેશમાં સુતરાઉ કપડા પહેરવા ઠીક પડે છે, કાગલ અતિશય ગરમી હોય ત્યારે ઉનના કપડાથી બહુ કચવાટ થઇ આવે છે. જુદીજુદી રત્ન પ્રમાણે જુદીજુદી જાતના ઝીણા કે જાડા કપડા પહેરવા જોઈએ. રત્નમાં આપણને કચવાટ ન લાગે તો બારિક કુમાસના ઉનના ગાજ જેવા કપડા (ગોજ પ્લેનલ) અથવા રેશમ અને ઉન સાથે મેળવી બનાવેલા કપડા અથવા મરીનો વાપરવો અને ઠંડી રત્નમાં “ધર્મ્મગ કાન્મી નેશન” નામના જર્મન બનાવટના કપડા વાપરવા ઠીક પડશે. ઉનના કપડામાંથી ગરમી તેમજ સૂર્યના કિરણો સહેલાઈથી આરપાર જઇ શકતા નથી, તેથી શરીરમાંથી વરાળને ઝડપથી ઉડી જતી અટકાવી આપણને ચરદી થવા દેતા નથી. વળી ઉનમાં બીનાશ ચૂસી લેવાનો ગુણ વધારે હોવાથી બીજી ચીજો કરતા આપણને ઉનના કપડા પહેરવાથી

વધારે આરામ લાગેછે.

ઉપર લખેલા ગુણોની જાગૃદમાં રેશમનાં કપડાં ઉનથી બીજે નંબરે આવેછે. સણુનાં અને રૂનાં કપડાંમાં બીનાશ ચૂસવાનો ગુણ બહુ થોડો હોવાથી અને તેમાંની ગરમી બહુ ઝડપથી પસાર થઈ જતી હોવાથી બ્યારે આપણને પુષ્કળ પરસેવો પડે-ત્યારે-દાખલા તરિકે કસરત કરીએ તે દરમ્યાન-એ કપડાં ચામડીને અડીને રહે એવી રીતે પહેરવાં ઠીક પડતાં નથી. યુરોપીયન ઓછાએ ઉનનાં કાંમ્પીનેશન નામનાં આખાં ખલકાં જેવાં કપડાં ઉપર ઝીણા સુતરનાં ઘટ. ગુથેલાં ચોળણાં ( નીકર્સ ) પહેરવાં ઠીક થશે, કારણ કે તેથી તેમને શરદી લાગશે નહીં, એટલુંજ નહીં પણ જાંતુઓથી બરેલી ધૂળ અંદર જવા પામશે નહીં.

“હિંદુસ્તાનમાં તનદુરસ્તી જળવવા બદલ સૂચના” એ નામના સરકાર તંત્રથી છપાવેલા પુસ્તકમાં એક ખરેખર ઘણી ડાહી રીખામણ આપીછે તે એ છે જે, કોલેરા અટકાવવા માટે ફેલેનલનો કમરબંધ જે હેતુથી પહેરવામાં આવેછે તે હેતુ જરાજર સચવાતો નથી. એવો ખટો જરાજર પોતાને ઠેકાણે રહેતોજ નથી. તે ઉપર કે નીચે સરદી જઈ પાંસળા ઉપર કે ચાપા ઉપર ગોળા થઈ રહેજે, એટલે કે માથે રીતે પેટને રક્ષણ આપવા લાયક રહેતો નથી અને કસરત

કરવા પછી તો તે તદ્દન બીજાનું જમ પેટ ઉપર પાણીસ બાધી હોય તેવું લાગે છે.

આ કારણને લીધે શૈલેનલનો પટો શક્ત રાત્રેજ પહેરવાની અમે બસામણ કરીએ છીએ, કારણકે ગરમીના દિવસોમાં રાત્રે આપણે બિછાનામાં આમથી તેમ આળોટયા કરવાથી ઓઢણી કામળ નીકળી જાય છે અને તેથી પ ખો ચાલ્યા કરતો હોય તેને લીધે પેટઉપર શરદી લાગી જવાનો સંભવ રહે છે.

ગરમ દેશમાં આ શરદી બેશક નુકશાનનું સાધન થઈ પડે છે. આ દેશમાં નવીન આવનારા ઇંગ્લેન્ડના મન ઉપર આ બાબત ખાસ ઠસાવવાની જરૂર છે કે ઇન્કલડ જેવા દેશમાં મુલકમાં શરદી લાગવાથી ફક્ત સળેખમ થઈ આવે છે પણ આ દેશમાં તો શરદી લાગવાથી ધણીવાર ઝાડો કે મરડો થઈ આવે છે.

આ દેશમાં ખૂબ તગ બડીઓ (કોસેટા) પહેરવાનો રિવાજ અહીંની ગરમીને લીધે બહુજ નુકશાનકારક થઈ પડે છે. તે પહેરવાથી દકામલો બધો ભાગ અતિશય ગરમ થઈ જાય છે, તેની નીચે પહેરેલા બીજાનું કપડાંમાથી પરસેવો ઉડી શકતો નથી અને ચરિણામે છાતી તથા પેટ અદરના અવયવોને શરદી લાગી જવાનો ભય રહે છે વળી તેથી લોહી શરવામાં ખલેલ થાય છે, ને ફેશનાના કામને પણ અડચણ

આવેછે, તેથી શરીરમાંનો મેલ બરાબર બહાર પડતો નથી અને પરિણામે અપચો, પાંડુરોગ અને ગરમ દેશમાં સાધારણ રીતે જોવામાં આવતા જ્ઞાનતંતુઓના રોગ ઉપડી આવેછે.

વળી તંબ બંડીઓ પહેરવાથી અંદરના અવયવો પોતાની જગ્યાએથી ખસી જાયછે. જે ગરમ રૂતુમાં તે પહેરવામાં આવે તો કંઈ છિદ્રોવાળા કપડાની તે બનાવવી જોઈએ અને તેમાં ગળવેલની પટીઓ મૂકેલી હોવી ન જોઈએ. જરૂર પડે તો ગળવેલને બદલે મગરમચ્છના હાડકાની પટીઓ મૂકવી અને નીચલે ભાગે પણ જેવી તંજવીજ રાખવી કે ધાધરા (સ્કર્ટ્સ) નો ભાર થાપા અને પેટ ઉપર ન પડે.

કોર્સેટને બદલે બંધબેસતી પેડી (બોડીસ) પહેરી તેને નીચલે ભાગે બટન રાખી તેવડે ચોળણું અથવા ધાધરાનો સંબંધ રાખવામાં આવે તો ગરમીના વખતે તેથી ધણેજ આરામ રહેછે, અને વળી બીજો ફાયદો એછે કે, તે સહેલાઈથી ઘોષ શકાયછે. આખી ગરમીની મોસમમાં અંદર પહેરવાનાં કપડાં વારંવાર બદલવાં અને વા ખાતા નાખવાં જોઈએ; નહીં તો શરદી લાગશે અને અજાણ થઈ આવશે.

જ્યારે ચામડીમાં ચળવળાટ હિતપન્ન થઈ અજાણ ઉપડી આવે ત્યારે ગરમ કપડાની નીચે અથવા તેને બદલે એક ઝીણું રેશમી પહેરણુ પહેરી લેવું.

દાદીયો તાવ ચાલુ હોય એવા પ્રદેશમાં જાણીવાળા મુયેલા અગર ઝીણા અડધા કે ઉપરવેગના મોજા પહેરવા નહીં, કારણ કે તેમાંથી મચ્છરનો ડખ આગપાર જમ શકે છે અને તેથી પહેગનારને તાવ આવેછે જે જડા મોજા ન પહેરી શકાય અગર પહેરવા ન ગમે તો એક ઉપર એક એમ બે પાતળા મોજા પહેરવા.

૪. ખોરાક અને પીણું—ખોરાક નિયમિત અને માફકસર લેવો જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ તે બરાબર ચાવી ધીમેધીમે ખાવો જોઈએ ખોરાક લેવામાં અમુક વખત તો પસાર થવો જ જોઈએ બગબગ ચાવ્યાવિના ગપાગપ પળી જવાથી ખોરાક સાથે થુક બરાબર ભળી શકતું નથી અને વળી ખોરાકના જડાજડા દૂકડા ગળાઈ જાય તે ઉપર પાચનક્રિયાના રસોની અસર બગબગ થઈ શકતી નથી એ સિવાય ઝડપથી ખાવાને લીધે આપણાથી જોઈએ તે કરતા વધારે ખોરાક લેઈ લેવાયછે અને પરિણામે પેટમાં પુષ્કળ ભાર થાયછે અને બેચેની લાગેછે, ત્યારે જ આપણને માલમ પડેછે કે, આપણે જોઈએ તેના કગતા વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક લીધે. આવી ઝટઝટ ગળી જવાની ચાલુ ટેવને લીધે હોજરી કુલી જમ અપચો અને તેના સાથે સખધે ધરાવતી ખીજ નિશાનીઓ પ્રગળી નીકળે છે.

આ દેશમાં નવીન આવનાર પુરોષીયન સોડાને માટે એટલું જાણવું ખાસ અગત્યનું છે કે, તેમણે જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાવું નહીં. તે સોડાના પાચનક્રિયાના માર્ગોમાં અહીં આવતાં જ દરશાર થવો શરૂ થાય છે અને તેમાં ખાસ જાગૃત એ હોય છે કે, મળ વિગેરે ફેંકી દેવાના કાર્યમાં તેમના ક્ષેત્ર ઉપર કામનો ખાસ જોગ આવી પડે છે. ગોસ્ત વિગેરે પ્રાણીન પદાર્થો વધારે ન ખાવાનહલ તો તેમણે ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. આ દેશમાં મળવું જકરાવું કે માયવું ગોસ્ત કંકા દેશના ગોસ્ત જેટલું પુષ્ટિકારક તેમજ તેટલું જ સહેલાઈથી પચી જાય એવું હોવું નથી અને તેથી તે મારકસરજ ખાધામાં લેવું જોઈએ. માટે એ જાતનો ખોરાક કેટલેક અંશે કમી કરી તેને બદલે ચાકમાણ તથા મેવો વધારે પ્રમાણમાં ખાવો, એટલે કામ સરસે આ દેશની શરૂઆત તરફ ગોસ્ત ખાવું અનુકૂળ થઈ પડતું નથી, કારણ તેથી થતો કચરો (મળ) પૂરેપૂરો કાઢી નાખવામાં ક્ષેત્રને ખૂબ જોસબધ કામ કર્યા કરવું પડે છે. આ કામ કરવામાં કંઈ પણ ખર્ચ થવાનું કારણ મળવું એટલે ક્ષેત્રમાં થાકી જઈ તેમાં રોગ થઈ આવે છે. માટે જેમ જને તેમ સાદો સુતરો ખોરાક ખાવાનો નિયમ રાખવો. અતિશય મસાલાદાર વાનીઓ અથવા ચિકાસદાર ખોરાકો (પછી તેમાં માખણ,

ધી, ચરખી કે ગમે તે નાખ્યું હોય તોપણ તે) તથા જૂદી જૂદી જાતની મીઠાઈઓથી પરહેજ રહેવું.

જો કોઈપણ જાતનો દારૂ અગર મશાલો વાપર્યો ન હોય તો બૃખ સતોષાતા સુધી ખોરાક ખાવા દરકત નથી. મોટી ઉમરના માણસોને દરરોજ એથી ત્રણ પાઉન્ટ જેટલું પાણી પીવાની જરૂર છે. આ પૈકી કેટલુંક જૂદીજૂદી જાતના પીણામાર્જિત અને કેટલુંક ખોરાકમાર્જિત આપણા પેટમાં જાય છે. આ અને કોફી એ વધારાના ખોરાક તરિકે ઉપયોગી છે અને હદ ઉપરાત લેવામાં ન આવે તો તેથી કંઈ નુકસાન થતું નથી. પ્રવાહીઓ હમેશા જમણું પૂરું થયા પછી લેવી. ચરઆતમાં લેવી નહીં.

મહેજ ગરમ (કુકા) પીણાથી તરસ સારીરીતે છીપે છે, કારણકે તેથી મોઢતું અંદરતું રાહું અંતરપક નરમ થઈ જાય છે.

સખત મજૂરી કરતી જખતે પુષ્કળ દૂધ નાખેલી ઠંડી આ અગર કોફી અગર કોકો પીવો બહુ સારા છે.

૫. દારૂ:—છેક જૂના જમાનાથી એક કે બીજી જાતનો દારૂ પીવાનો રિવાજ સુધરેલા લોકોમાં આશ્ચર્ય આવે છે, અને તદન માદકસર પીધો હોય તો તેથી બાગ્યેજ ખરાબ અસર થાય છે. જૂના જૂના દારૂ બદલ માદકસરની હદ કોને કહેવી તે નીચે જણાવ્યું છે:—



સખત પ્રકારનો “એલ” દારૂ. એક પાઈન્ટ સુધી.  
 નરમ પ્રકારનો “બીઅર” દારૂ. દોઢ પાઈન્ટ સુધી.  
 નરમ કૌર્સેટ, સફેદ વાઈન અગર અપીન. અડધી પાઈન્ટ સુધી  
 પોર્ટ અમર ચેરી બે વાઈન ગ્લાસ સુધી.  
 બ્રેન્ડી, જીન અગર જૂનો બિસ્કી. ત્રણથી ચાર મોટા  
 ચમચા સુધી.

ઉપરખતાવેલી હદ કરતા વધારે લેવામાં આવે તો પછી તે નરમ હોય કે જલદ દારૂ હોય તોપણ હૃદયનું કામ બહુ વધારી દે છે, સોહીના ક્યોમા ફેરફાર ઉત્પન્ન કરે છે, શાનતંત્રુઓની કામ કરવાની શક્તિ મદ કરી નાખે છે. કીણી નસોમા ફરતા સોહીનો અટકાવ કરે છે અને ધોરીનસોનાં દિવાલોને કંઠથી બનાવી દે છે. ધોરીનસ હમેશા તનદુરસ્તીમા પોચી (સહેજમા દમાય એવી) અને સ્થિતિસ્થાપક હોવી જોઈએ, તે દારૂ પુષ્કળ પીધાથી બદલાઈ જઈ ઉપર કંઈ તેમ કંઈ ચક્ર નાચે. માથાસની ધોરીનસની સ્થિતિ પ્રમાણે તે વધતી ઓછી ઉમ્મરનો અણાવે છે. જે કોઈ બહુ દારૂ પીએ, તે સુખ્યકરી આ દેશમા લાખી છાંદગી ભોગવી શકેજ નહીં.

માદગીમા દારૂનો ઉપયોગ કેવો અને કેટલો કરવો તે વિચારવાનું કામ દાકતરનું છે માટે તેમણે શરમાવ્યો હોય તેટલીજ મુદત સુધી તે દર્દીને આપવાનો છે. ઘણીવાર એવું

જતેછે કે, જીજી બધી દવાઓ બંધ કર્યા છતાં એકનાર દાકતરે શરમાવેલો દારૂ આપવાનું સારવાર કરનારાઓ લાખો વખત ચાલુ રાખેછે તે બરાબર નથી.

દારૂ એ અલગત એક જાતનો ખોરાક મથાય, પરંતુ તેમાં પ્રુષ્ટિકારક તત્વો ઘણાજ થોડાંછે અને તેટલા તત્વ મેળવવામા પણ ઘણું નુકસાન થવાનો સંભવ રહેછે. આપણે ખીવામાં લીધેલા દારૂનો ઘણોભાગ શરીરમા પ્રુષ્ટિ આપવા વપરાતો નથી પણ પ્રકૃત અંદરના બાગોમા ઉશ્કેરણી કરી અને ઈશ લાવી તે એમનોએમ જુદાજુદા અવયવો માર્જિત બહાર નીકળી જાયછે.

ઘણીવાર એમ કહેવામા આવેછે કે, રાત્રે દારૂ લીધેલો નુકસાનકારકછે, કારણકે રાત્રે જ્યારે હૃદયને આરામ લેવાનો વખત હોયછે સારેજ તે ઉલટું ઉશ્કેરાઈ જાયછે, પણ આમ કહેવું સત્તાવારછે કે નહીં તે વિષે ચક્રછે, કારણકે લંડનનો બાનુએનો એક બહુ નામાંકિત ડોક્ટર-ડોક્ટર હર્મેન-એવું કહેછે કે “જીંદગી દૂંડી કર્યા વિના વર્ષો સુધી ઉંઘતી દવા તરિકે લઈ ચકામ એવી ચીજ તે દારૂછે.” આટલી વાતતો તદ્દન ખરીછે કે, દારૂમાં ઘણું પાણી નાખી તેને નરમ કરી જમતાંજમતાં લીધો હોય તો સૌથી ઓછું નુકસાન કરેછે.

ગરમ દેશોમાં જીંદગી ગુજારવામાં અતિશય જંગળ અને ફિકરો પેદા થાયછે અને તે ઉપરથી એટલું તો અસં-

નિવૃત્તિ લાગે છે કે, અમુક માણસો આખો દહાડો કામ કર્યા પછી સાંજને છેડે જમતી વખતે થોડોક દારૂ લે તો તેથી તેમના તનને આરામ મળે, શરીરનો ધસારો ઝોલે. યાવ, નબળી થયેલી શક્તિને પાછું એવન આવે અને પાચનક્રિયાને મદદ મળે. જે લોકોએ ધણું વર્ષો સુધી આ દેશમાં નોકરી કરી હોય છે તેમને ખાતાં ખાતાં થોડાંથોડાં દારૂ લેવાથી ધણીવાર ફાયદો થાય છે.

૬. તંબાકુ:—તંબાકુનો ઉપયોગ કેવો અને કેટલો કરવો તે ધણે દરજ્જે માણસના શરીરના આધાર ઉપર અવલંબીને રહે છે. ઉછરતી ઉમ્મરના જુવાન્યાઓના પોષણમાં ખસેલ કરી તેમની વૃદ્ધિ (ઉધરભાવ) અટકાવી તેમને તો ખરેખર નુકશાનકારક થઈ પડે છે. પુખ્ત ઉમ્મરના માણસોને તે પીવાની જરૂર નથી. માત્ર કેટલાક લોકોમાં તે શાન્તવૃત્તિ ઉપર સારી શાન્તિ આપનારી અસર કરે છે. એવા (પુખ્ત ઉમ્મરના) માણસો મધ્યમસર તંબાકુ પીએ તો કંઈ નુકશાન થતું નથી. તેથી બૂખ લાગી હોય તો શાન્ત થાય છે અને કંઈ નહીં સમજી શકાય એવી રીતે શરીરને શાન્ત કરી આરામીયતમાં ઉમેરો કરે છે. પુષ્કળ વાપરવાથી હૃદયના નુકશાનજ થાય છે, તેમજ જે ઉછરતી વયના લોકોના હૃદય નાજુક હોઈ એની અસરને જલ્દીથી શરૂ થઈ જાય એવા હોય છે તેમને પણ તે નુકશાનજ કરે છે.

બીડી પીવાનો સારામાસારો વખત જમ્યા પછીનો છે. તે વખતે તે પીવામા ઘણી મજાદ પડે છે એટલું જ નહીં પણ ઘણું ઝોણું નુકશાન કરે છે. ઘણું શારીરિક જળ વાપરવું પડે એવું કામ શરૂ કરતા પહેલાં બીડી ન પીવામા ડહાપણ સમાવણું છે.

૭. કસરત — આપણે નિયમિત અને ધીરણસર કસરત કરવી જોઈએ. કસરત કરવાથી હૃદય વધારે જોરથી કામ કરે છે અને તેથી શરીરના જુઝાજુઝા ભાગોમા લોહી વધારે પ્રમાણમા ફરવા પામે છે. તેથી દમ પણ ઝડપથી ચાલે છે એટલે પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં ફેફસામા દાખલ થાય છે અને કાર્બોનિક એસિડ ઝંસ વધારે જથ્થામા જહાર નીકળે છે. ચામડી પણ વધારે છૂટથી કામ કરે છે, તેથી પરસેવો પડી તેવડે શરીરનો ફેટલોક મેલ નીકળી જાય છે. વળી રનાયુએ કામ કરવાથી વધારે મજબુત અને વધારે સખત થાય છે. બૂખ અને પાચનશક્તિમા વધારો થાય છે અને શરીરની સામાન્યશક્તિ પણ વધે છે. આપણે ખોરાક લઈએ છીએ એટલે તુર્ત શરીરના બાકીના ભાગમાથી ફેટલુંક લોહી ખસડાઈ આવી પાચનક્રિયાના માર્ગોતરફ વધારે પ્રમાણથી જાય છે. એટલા માટે જમતા પહેલાં અગર જમ્યા પછીજ તુર્તજ આપણે કંઈ સખત બાજતનો અભ્યાસ, સખત મજુરી અગર કસરત કરવી ન જોઈએ. આવે પ્રસંગે આપણી હોજરીને

ચોડાક આરામ આપવો. સલાહકારક છે, પરંતુ તદ્દન તન-  
દુરસ્ત આદમીઓએ અતિશય અમ પડે એવું કામ કરવાને  
હરકત નથી. આપણી પામનક્રિયાનું મુખ્ય કામ એકવાર  
ઘણું ગયું એટલે આપણામાં શરી તેજ આવી આપણે ગમે  
તેવું કામ કરવાને શરી સક્તિવાન બનીએ છીએ. વળી  
ઘણા થાક્યા હોય એ ત્યારે પણ પેટ ભરી ખાવું નહીં,  
કારણ કે એવી હાલતમાં પામનક્રિયાનું કામ ધીમું ચાલે છે.

૭. આરામ:—આપણા શરીરની તનદુરસ્તી માટે  
જેટલી કસરતની જરૂર છે તેટલી જ પુરતા આરામની પણ  
જરૂર છે. કારણ કે તેથી થાકી ગયેલા સ્નાયુઓ તથા મુસ્ત યપલાં  
એનાં અને બીજા અવયવોમાં શરી તેજ આવે છે. આ  
આરામ તે હંધ છે અને તે જૂઠીજૂઠી ઉમ્મર પ્રમાણે  
જૂઠાજૂઠા માથાસોએ જૂઠીજૂઠી હદ સુધી સેવી જોઈએ.  
ધરડાં કરતાં ઉછરતી વયનાં માથાસોને ઘણી વધારે હંધ  
સેવાની જરૂર પડે છે.

બાળપણમાં અને ઉછરતી વયમાં કેટલી હંધ સેવી  
જોઈએ તે નીચે જણાવ્યું છે:—

|      |                 |          |      |
|------|-----------------|----------|------|
| ૪ થી | ૭ સુધીની ઉમ્મરે | બાર      | કલાક |
| ૭ થી | ૯ „ „           | અગીઆર „  |      |
| ૯ થી | ૧૨ „ „          | સાડાદશ „ |      |

૧૨ થી ૧૪ સુધીની ઉમ્મરે      નવથી દશ કલાક

૧૪ થી ૧૮      "      "      નવ      "

૧૮ થી ૨૧      "      "      આઠથી સાડાઆઠ      "

એકનીય વર્ષની ઉમ્મર પછી મરદે તેમજ સ્ત્રીએ પોતાના અનુભવ પ્રમાણે પોતેજ કેટલા કલાક ઉંઘવું તે બદલ નિયમ બાધી લેવો ઠીક થશે. એવા ધણા દાખલાઓ છે કે જેમા સખતમા સખત ભેજનું કામ કરનારા માણસો એવીસ કલાકમા ફક્ત પાંચ છ કલાકનીજ ઉંઘ લેવા છતાં સારી તનદુરસ્તી ભોગવે છે.

મરમ દેશોમા મરમીની મોસમમા રાત્રે ધણી ગરબડ હોય છે માટે સૂવાનો ઓરડો બને એટલી શાન્ત જગ્યાએ રાખવો અને તેમા પૂરતી હવા આવે તેવા સાધનો રાખી હવાનો અવરજવર ખરામર થવા દેવો.

ઉપર જણાવેલી છ બાબતો—સ્વચ્છ ઘર, જાતી સુધડાઇ, અનુસરતા કપડા, સારો ખોરાક, યોગ્ય કસરત અને પૂરતા આરામથી તનદુરસ્તી સારી રહે છે અને તેથી ઉલટી રીતે અસ્વચ્છ ઘરો, અયોગ્ય કપડા, ખરાબ ખોરાક, બેસીનેજ કામ કરવાના ધંધા અને અપૂરતા આરામથી તબિયત જરૂર બગડે છે.

આટલી વાત બધાએ ખાસ કરી સમજવી જોઇએ કે,

જરૂરની સાવચેતીઓમાં હમેશાં બેદરકારી વાપર્યાથી આપણું શરીર રોગના જંતુઓ સામે કોઈ રીતે લડવાને મજબુત બનતું નથીજ. જે કોઈ માણસ અમુક રોગ સરખ વળાણુ ધરાવતો હોય તેને ગમે ત્યાં તે રોગના જંતુઓ હુમલો કરશે તો તેમાંથી તે કદી બચી શકશેજ નહીં. ખાસ કરીને તેના ઉપર પુષ્કળ ગરમીની નબળાઈ કરનારી અસર થઈ હશે અથવા તેને સૂર્યના સખત વાપમાં ચાકી જવાય એવું કામ કરવું પડતું હશે તો તો તે રોગના સપાટાથી બચી શકશેજ નહીં.

---

## પ્રકરણ ૨૧ મું.

### સાળ થવાનો તબક્કો.

હાઈ મિભારીમાથી સાળે થતો જાય તે મુદતમા સાર-  
વાર કરનાગને પોતાની ચાલાકી જનાવવાની ખરેખરી તક  
મળેછે. એ મુદત દરમ્યાન હાઈનું તન તથા મન તદ્દન  
નમણુ પડી ગયેલુ હોયછે તેમને પાછા અસલ જોમ અને  
જોરમા લાવવાને માટે ચાલુ દૂર અદેશી અને ચાલુ જેઠ-  
મતની જરૂર પડેછે. એ વખતે નીચલી જાણતો ઉપર ખાસ  
ધ્યાન આપવાનું હોય છે:—

૧. ખોરાક

૩. આરામ.

૨. કપડા

૪. હાઈને આપવાની ગમત.

૧. ખોરાક:—તિમ મિભારીમાથી સાળ થતા હાઈને  
તનદુસ્ત માથુસ કરતા વધારે ખોરાક લેવાની જરૂરહોયછે.  
કારણકે તેના શરીરનું વજન ચોક્કસહુદે ટકાવી રાખવાનું  
હોયછે એટલુંજ નહીં પણ તેના વજનમાં ખરેખર વધારો  
કરવાનો હોયછે. પણ એ મુદત દરમ્યાન પાચનશક્તિ નબળી  
હોયછે માટે સહેલાઈથી પચે એવોજ ખોરાક આપવો પડેછે.  
તેથી જુદીજુદી જાતનો સેરવો, દૂધ, પુડીંગા, પાકંમાખજી



અને એવીજ હલકી ખોરાકની વસ્તુઓ દર ત્રણ ચાર કલાકે આપ્યા કરવી અને નહીં પચી શકે એવા ખોરાક બિલકુલ આપવાજ નહીં. ખોરાક આપવામાં વચમાં ધણી લાંબા વખતનો ગાળો પડવા દેવોજ નહીં એ અગત્યનું છે કારણકે તેમ ન કરીએ તો દર્દીને જલદીથી થાક ચઢી આવી નબળાઇ આવેછે, પણ તે સાથે એટલું પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે, તેને જરાજરા ખોરાક ચાલુ આપ્યાજ ન કરવો. ગાયના ગોરતનો સેરવો (ખીંટ દી) અને ઍરોસ્ટ એ એટલા બધાં પુષ્ટિકારક તત્વો નથી હોતાં કે તે આ તબક્કા દરમ્યાન આપવાથી ઝાઝો ફાયદો થાય.

એટલું હમેશાં યાદ રાખવું કે “ખીંટ દી” એ કંઈ ખોરાક નથી પણ ફક્ત તેજી આપનારું એક પીણું છે, એ વિષે ડૉ. શંકરગીલ નીચે પ્રમાણે કહી ગયા છે:—

“ખીંટ દીમાં ખોરાક તરિકે બહુજ ઘોડો ગુણુ હોયછે, પરંતુ ખિરિકટનો બૂકો, બુંજેલો આટો અથવા એવાજ બગ્ગરમાં વેચાતા ખીંજ બૂંજેલા ખોરાકો તેમાં મેળવી આપવાને તે એક સાઈં સાધન થઈ પડેછે. ‘ખીંટ દી’ બહુ પુષ્ટિકારક છે એવા બૂલભરેલા ખ્યાલને કીધે હજારો દર્દીઓ બિચારા-જેમ પજરતો દેવતા વધારાનાં લાકડાં વગર હોલવાઈ જાયછે તેમ નબળાઇને કીધે તેમની જીંદગીની જોત ગુલ થઈ(ખુળાઈ)જાયછે.

**કપડાં:**—બિમારીમાથી સાળ થતા માણસને આરામ લાગે એવાં ગરમ કપડા પહેરાવવાનું જોઈએ, નહીં તો વખતે શરદી લાગવાથી સાળ થવાની મુદત લંબાશે અમર વખતે રોગ ફરી હિલો મારશે. હાથ ને પગનું તો ખાસ રક્ષણ કરવું જોઈએ અને દર્દી પોતે પોતાની મેળે કસરત કરવાને શક્તિવાન થાય ત્યાંસુધી એક ફેલેનલને કમર પટા પહેરાવી રાખવો જોઈએ.

**૩. આરામ:**—પરિચારીકાએ હમેશા ધ્યાનમાં રાખવું કે, માણસ સૂતેલી હાલતમાં હોય ત્યારે તેને પૂરેપૂરો આરામ મળેછે. માટે સાળ થતા દર્દીને રાત્રે નવથી દસ કલાક અને બપોરે જમ્યા પછી નિદાન એક કલાક સૂવા દેવાથી તેને શાયદો થાયછે.

**૪. દર્દીને આપવાની ગમ્મત:**—સાળ થતા દર્દીને ગમ્મત મળે એમ કરવું જોઈએ પણ તે સહેલ નથી. કારણકે ધણીવાર એવા દર્દી ચિરડાઉ અને વઢકણા થઈ જાયછે.

હમેશની ચીજોમાં કંઈ ફેરફાર કરવાથી દર્દીને લાગતો કંટાળો ઓછો થઈ તે જલદી સાળે થાયછે. દાખલા તરીકે કેાઈ ઉડવા રોગથી પીડાતો દર્દી હોય અને તેને ધણી દહાડા સુધી એકસો રાખ્યો હોય તો પરિચારીકાના પહેરવેશમાં સહેજ ફેરફાર કરવાથી—જેમકે છાતી ઉપર એક નવીજ તરેહનું

રીખનનું બનાવેલું કુલ (બો) મૂકી દેવાથી અથવા ઝોરડાના સરસામાનમાં કે છખીઓમાં કંઈ ફેરફાર કરવાથી-દર્દીનું મન રંજન થાય છે.

કેટલીકવાર દર્દી અમુક હાથ સુધી સાંભળે થઈ પછી તેની હાલતમાં થતો સુધારો અટકી જાય છે. આવે વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ફેરફાર કરવો ધણો અંગત્યનો થઈ પડે છે, માટે જો દર્દી બહારગામ અગર બીજો ઘેર લઈ શકાય એમ ન હોય તોપણ નિદાન જમતી વખતે તેને ખીજા ઝોરડામાં લઈ જવાથી તેને તેજી આવી સુધારો શરીર શરૂ થશે.

કેટલીક બિમારીઓમાં સાંભળે થવાની મુદતમાં ખાસ જોખમ હોય છે. દાખલાતરિકે ટાઇફોઇડ તાવ આવ્યા પછી ખોરાકમાં સહેજ પથ જુલ થાય તો રોગ શરીર ઉઘસો મારે છે. અને દર્દી મરી જાય છે. માટે એવે પ્રસંગે દાકતારે આપેલા ફૂકમ પ્રમાણેજ ખોરાક આપવો. સુખર્ષિ તાવ આવ્યા પછી ગુદાની બિમારી ઉપડી આવવાનો જઠું ભય રહે છે માટે તેમાંથી સાંભળે થતા દર્દી સરદી ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ લેવા માટે ઉત્તનાં કપડાંજ યોગ્ય રીતે પહેરાવવાં. એવા દર્દી પિશાબ દર ત્રીજે કે ચોથે દલાડે તપાસ સારૂ મોકલવો, અને જલંદરની કંઈપણ શરૂઆત-જો ઉપર થોયર, હાથ પગ ઉપર સોજો કે એવીજ બીજી જલંદરની નિશાની-

માલમ પડે કે છૂર્ત દાકતરને ખતર આપવી. ગળસુધાનો રોગ થયા પછી ગળાના સ્નાયુઓમાં ધબ્ધીવાર લકવો લઇ આવેછે, માટે એ રોગથી પીડાતા દર્દીને ગળામાં સહેજ પશુ મુરકેલી માલમ પડેછે કે નહીં તે જલ્દી ચાલુ તપાસ રાખવી. આવે પ્રસંગે ખાતાંપીતા અંતરસ જાય તો એ લકવાની પહેલી નિશાની છે એમ સમજી છૂર્ત દાકતરને જણાવી દેવું.

જે અવધવોનો રોગ થયો હોય તે ઉપર લક્ષ રાખી સાબળ થવાની સુદતમાં સારવાર કરવાની છે. દાખલા તરીકે ગળા અથવા ફેફસાના રોગથી દર્દી પીડાતો હોય તો તેને ચરદી ન લાગે તે જલ્દી ખાસ સાવચેતી રાખવી અને પાચન-ક્રિયાના અવધવોમાં કંઈ રોગ હોય તો ખોરાકની બાબતમાં ખાસ તકેદારી રાખવી.

## પ્રકરણ ૨૨ સું.

વાઢકાપ કરતા પહેલાં અને તે પછી પરિચા-  
રીકાની કરજો.

આ દેશમાં મોટી વાઢકાપ કરતી વખતે મદદગાર તરિકે શક્ત શોખને ખાતર કામ કરનારી બાઈઓજ મળી શકેછે. માવજતની પૂરેપૂરી તાલીમ મેળવેલી આંચો (પરિચારીકાનો ધણો કરનારી) મળી આવતી નથી. વાઢકાપ કરતા પહેલાં તેણીની શું શું કરજો હોયછે તે નીચલા તથા મધ્યાગા નીચે વર્ણવી શકાય:—

૧. ચોરકાની તૈયારી.
૨. દર્દીની તૈયારી.
૩. જાતી તૈયારી.

પહેલાં પ્રકરણમાં જણાવ્યા મુજબ પ્રથમ ચોરકો સાફસુફ કરી નીચલી ચીજો મેળવી તેને યોગ્ય ઠેકાણે ગોઠવી દેવી જોઈએ:—

- (ક) વાઢકાપ કરવાનું મેજ (ટેબલ).
- (ખ) પલંગ.

(ગ) પાટાપુટી મૂકવાનું મેજ.

(ધ) હાથ ધોવાની ગોડી તથા તે મૂકવાનું લાકડાનું મેજ.

(ઞ) દાંધિયાર મૂકવાનું મેજ.

(છ) જામ સાફ કરવાના રૂના ગોટા મૂકવાનું મેજ.

(જ) દાંધિયાર ઉકાળવાનું યંત્ર.

(ઝ) દવા સુંધાડનારને માટે એક મેજ.

(ઠ) વાઢકાપ કરવાનું મેજ:—એક આશરે છ ફુટ લાંબુ, બે ફુટ પહોળું અને અઠ્ઠાવીસ ઈંચ ઉંચું મેજ લાઇ તેના ઉપર દર્દીને સૂવાડવો. આને માટે સાધારણ રીતે બાવ-રમીખાનામા વપરાયું મેજ હશે તો તે ચાલશે. માત્ર તે સાંબુ, ગરમ પાણી ને ભોરાન વડે ઘીઘાઘ તદ્દન સ્વચ્છ કરવું જોઈએ.

(ડ) પલ્લ ગ:—દર્દીને સૂવાડવાનો પલ્લમ બરાબર સાફ કરવો જોઈએ. તે ઉપરના ગોદડા વાખાતા નાખવા જોઈએ અને ચાદરો ધોયલી સાફ બિછાવી તે ઉપર એક મિથિ-માનો કડકો મૂકી તેના ઉપર ફૂંચીટ મૂકવી જોઈએ.

વળી ગરમ પાણીની બાટલીઓ તૈયાર રાખી તે ઉપર સંભાળથી શ્લેનલ વીંટી રાખવી કે દર્દી દાઝી ન જાય. રખરની બાટલીઓ હોય તો તે ઉપરના પાણીના ખૂચ ખૂસા ન રહે

(અને તેના ઉપર પણ ફેલેનલ આવે) તે બદલ સંભાળ રાખવી.

( ગા, ધ અને ચ ) પાટાપુટી માટે ફના ગોરા માટે હથિયારોમાટે તથા સુંઘાડવાની દવા માટેનાં મેળઃ—આને માટે ચાર ન્હાની ચોખંડી ટેબલો અમર દીપાઇઓ ચાલશે. એકના ઉપર પાટાપુટીનો સામાન, બીજી ઉપર જખમ ધોષ લુંછવા માટે તૈયાર કરેલા, કપડામાં ૩ બાંધી બનાવેલા, ન્હાના ગોરાઓ મૂકવાનાં વાસણો, ત્રીજી ઉપર હથિયારો અને ચોથી ઉપર દર્દીને બેશુદ્ધ કરવા માટે સુંઘાડવાની દવાને લગતી સર્વે સામગ્રી મૂકવી. આ બધી મેળે ઉપર બીનું પોતું ફેરવી લઇ સાફ કરી તે ઉપર સાફ ચાદર અથવા ઢુવાલો બિછાવી દેવા.

એ સિવાય બે પાટીઆં બંડેલી કે નેતર બરેલી ખુરશીઓ તેવીજરીતે પોતું ફેરવી સાફ કરી તૈયાર રાખવી કે એક દવા સુંઘાડનારને અને બીજી જરૂર લાગે તો દાક્તરને બેસવા કામ લાગે.

(ખ) હાથ ધોવાનું ગીંદી રૂંદેન્ડઃ—હાથ ધોવા મટિ પાણીથી બરેલી એક ગોંડી અને એક હજાર ભાગ પાણીમાં એક ભાગ બીનઆયોડાઇડ આફ મકર્મુરી મેળવી બનાવેલાં બોક્સનથી બરેલી બીજી ગોંડી એમ બે વાસણો એક રૂંદેન્ડ

(અથવા મેજ) ઉપર મૂકી રાખવા. કે દાકતર ચઝક્રિયા કરતા પહેલાં પોતાના હાથ તેમા ધોરો. (લોશનની ગોંડી છનંમલની હોવી જોઈએ. ધાતુની હશે તો તેને પારો વગગી લોશન બગડી જઈ વાસણુ પણ ખગળ થશે).

એક ન્હાની બાટલીમાં ઉપલું લોશન ભરી તેમા એક નખ સાફ કરવાનું જથ્થા બોળા રાખવું અગર તે જથ્થાને ઉકાળા તૈયાર રાખવું.

એક સાણુની ગોટી પણ તૈયાર રાખવી; તે સિવાય બે સાફ કામળો અને એક ચાદર હાંનિ સૂવાડવાના મેજ માટે,

બાગ, નવા નહોં પણ ધોઈ સાફ કરેલા ડુવાલો.

એક હથિયાર મૂકવા માટે બાર ઈંચ સમચોરસ વાસણુ અને બીજું કાપેલી નસો બાધવા તથા સીવવાના દોરાઓ મૂકવા માટે આશરે ૭ ઈંચ સમચોરસ જેવડું વાસણુ, (આ કામ માટે ટેબલ ઉપર ખાવાનું લાવવાની "ડીશ" ઠીક કામ આવશે અથવા તે ન હોય તો હાથ ધોવાની ગોંડીઓ અગર યાળાઓ પણ ચાલશે ).

તથા મોટાં પચાલા, એક હાથ બોળવાનું લોશન ભરવા માટે, અને બે જખમ સાફ કરવાને ફના ગોટાઓ અમર વાડળીના ટૂંકડાઓ મૂકવા માટે,



એ પ્રમાણે સામાન પણ તૈયાર રાખવો.

આ બધાં વાસણો વાપરતાં પહેલા જરાજર સાફ કરવાં અને તપાવવાં અને પછી ઉઘાં મૂકી તે વપરાશમાં મેતાં-મુંધી તે ઉપર ટુવાલ ઢાળી રાખવા કે ધુળ અંદર જવા પામે નહીં. વાપરવાની પુર્વજ પહેલાં તેમને ઉકળતાં પાણીમાં ભોળા કાઢવાં અગર પ્રથમ એકવાર તપાવી સૂકાં કર્યા પછી તેમાં થોડુંક મેંથીસેટેડ સ્પિરિટ ( દારૂનો અર્ક ) નાખી તે સળગાવી દેવો એટલે તેમાંના જંતુઓ મરી જશે.

વાઢકાપ કરતા પહેલા ત્રણ ઝલન ઠંડું પાણી અને એ ધાસતેલના ડબ્બાબરી ઉકળતું પાણી તૈયાર રાખવું અને વખતે વધારેની જરૂર પડે તે માટે ૧ થી તૈયારી ચાલુ રાખવી. આંબું તૈયાર કરેલું પાણી જમમા નાખી તેના મ્હે ઉપર ગાંજના ટૂંકકા બાધી રાખવા કે તેમા ધુળ તથા જીવડા ન પડે.

વળી એક સાફ કરેલી ડોલ અમર બીજી વાસણ મેલું પાણી ઝીલવા માટે તથા બીજી ખરડાયેલી ચીજો (ખાટાપુટી વિગેરે) નાખવા માટે તૈયાર રાખવી.

**દર્દીની તૈયારી:—**વાઢકાપ કરતાં પહેલા દર્દીને તૈયાર કરવો. જોખણ એટલે તદ્દન સુતેલો રાખવો; તેમજ તેની નાક, દમ, તાવ વિગેરેની હાલત નોધી રાખવી તથા જે ભાગ ઉપર વાઢકાપ કરવી હોય તે ભાગના વાળ બોડી નાખી તે

કુશવટે તથા ખીજી જાંઘનાચકારક બોચનથી ઘીઘ સાધ કરવો. વળી તેને જરાખગ ઝાડો થાય તેવી તજવીજ કરવી. પિશાબ તપાસવો. તથા તેને યોગ્ય કપડા પહેરાવી રાખવા. વખતે દાકતર ફરમાવે તો તેનો પિશાબ તપાસવા માટે મોકલી આપવો.

વાદકાપ કરવાની ત્રણ ચાર કલાક અમાફથી તેને કંઈ નક્કર ખેગાક આપવો નહીં

આસાએશ:—જની શકે ત્યાસુધી દરેક પ્રસંગે વાદકાપ કરતા પહેલા નિદાન ચોવીસ કલાકસુધી દર્દનિસુતેભોજ રાખવો. પેટ ઉપર વાદકાપ કરવી હોય તો જોછામા જોછા બે ત્રણ દહાડા સુવાડી રાખવો. ઠીક થશે, કારણકે તેથી તેનું મન તથા શાનતંત્રુઓ શાંત થશે. વળી તેને બે ત્રણ દસ્ત ખુલાસાથી આવે એમ કરવું. કેટલીક વખતે એના કરતા પણ વધારે લાખો વખત દર્દનિ આરામ આપવો પડે છે

નાડ —વાદકાપ કરતા પહેલા જને તેટલી લાખી મુદત સુધી દરરોજ નાડના સંખ્યા તથા તેની હાલત દહાડામા બે વાર તપાસી તાવના નમુના (ચાર્ટ)મા તેની નોધ રાખવી આમ કરવું જહુ અગત્યનું છે. ધણીવાર પરિચારીકાઓ આ જાળવમા બેદરકારી વાપરે છે અને તેથી નાડની ખરી હાલત માલમ પડતી નથી. વખતે તે ખરેખર જોઈએ તે કરતા

વધારે કે ઓછી પ્રથમથીજ હોય અને વાઢકાપ કર્યા પછી પણ તેજ પ્રમાણે ચાલતી હોય તેથી દાકતર વખતે અંદેશામાં પડી જાય છે કે તેમ ચલાવું કારણ શું હશે ?

દમ:—નાડની માફક દમની પણ નોંધ બેવાર કરી રાખવી જોઈએ.

તાવ:—તાવની નોંધ પણ નિદાન દહાડામાં બેવાર કરતા જવું. માત્ર દાકતરનો કુકમ હોય તો તે કરતાં પણ વધારેવાર નોંધ લેવી. જેટલી નાડ નોંધવાની અમત્ય ઉપર જથ્થાવી તેટલીજ દમ અને તાવની નોંધ જલ્દી પણ સમજવી.

મોંઢું:—વાઢકાપ કરતાં પહેલાં દાંત તથા મોંઢની હાલત જલ્દી પણ ધ્યાન આપવું જરૂર અમત્યનું છે. જો દાંત સડી ગયા હોય અને પૂરતો વખત હોય તો દાંતના દાકતરની સલાહ લેવી. દર્દીનું મોંઢ પ્રથમથી મંદ હોય તેના પરિણામે વાઢકાપ કર્યા પછી ફેરસાંમા તેનું ઝેર દાખલ થઈ તેનો વરમ (ન્યુમોનીઆ) થવાના ધણા દાખલા નોંધાયેલા છે.

દર્દીથી પોતાથી બને તો કંઈ સારી જૂઠી (ટ્રેય પાઉડર) વડે દાંત અને મોંઢ સાફ કરવાં. પોતે જરૂર અશક્ત હોય તો પરિચારીકાએ રૂના પૂમડા ચીપીઆમાં પકડી તે ઉપર આછકોચાછમોંઢીન જેવી કંઈ સુગંધી દાંત સાફ કરવાની દવા નાખી તેવડે સાફ કરવા.

**પિશાબ—**મોટી વાટકાપ કરતા પહેલાં પિશાબ બરાબર તપાસવાની ધણીજ અગત્ય છે, કાચકે કેટલાક રોગોમાં મુદ્દાની હાલત બરાબર જાણવા વિના વાટકાપ કરવામાં બહુ જોખમ ગ્રહે છે.

**રેનાલ —**દાકતરની સલાહ હોય તો આગલે દિવસે સાંજે દર્દીને ગરમ પાણીથી ન્દવરાવવો.

**પહેરવેશ:—**દર્દીને સાફ સુવાના કપડાં પહેગવવા અને જે ભાગે ખૂંસા ગ્રહે તે ઉપર ઢાંકવા માટે હલકા ગરમ કપડા ગાંધી મૂકવા કે જરૂર પડ્યે ઓરાડવાથી તેના શરીરને લાગેલો ધક્કો ઓછો થાય.

**ઓરાડ —**વાટકાપ કરવાની ચાર કલાક અમાઉ દર્દીને એક પ્યાલો ભરીઢહા અને માખણ લમાવી જુનેલી પાકાંની એક ન્હાની કાતરી આપવી.

**૩. જાતી તૈયારી:—**પરિચારીકા પોતે તનદુરસ્ત જોઇએ અને તેને મળુ આવવાની બમારી અગર આમળા ઉપર કંઈ કાઢતો જખમ ન હોવો જોઇએ.

તેણે વાટકાપ કરવાના ઓગડામાં દાખલ થતા પહેલાંજ પોતાના મજબાની બાય ઉપરના કંઈ માઢી નાખી બાય વાળા દધ કેાણીની ઉપલી બાજુએ ચઢાવી દેવી અને ધોપલો સાફ ખસકો પહેરી લેવો. આમળા ઉપર વીંટીઓ હોય તે—જે લખની વીંટી હોય તો તે પણ—કાઢી નાખવી.

પછી સાથે અને નખ સાથે કરવાના અસવડે હાથના યોગ્ય અને કળાકર્મના ભાગ છેક કોણી સુધી ઘોષ કાઢવાઃ હાથ ધોવામાં બનતાસુધી વહેતું પાણી વાપરવું. (નળ ખૂંસેા કરી તેમાંથી પડતી ધારવડે હાથ ધોવા).

આટલુ ક્યાંપછી બાદ આપી જંતુરહિત કરેસો સ્વચ્છ ઝંબો પહેરી લેવો અને ધ્યાન રાખવું કે, પ્રથમ પહેરેલા કપડાનો કોષ ભાગ આગળથી કે પાછળથી ખૂંસેા ન રહે. ત્યારબાદ ફરી હાથ કોણી સુધી ઘોષ કાઢવા

**હાથની સંભાળ** — નખ એવી રીતે કાપેલાજ રાખવા કે, જરૂર પડયે અસવડે બરાબર સાથ કરી સકાય. પાટાપુટી કરતા પહેલાં અગર વાઢકાપ થતા પહેલાં નખ કોતરી સાફ કરવામાં જોખમ રહેછે. હાથની આમડી સુંવાળી રાખવી જોઈએ. દરવખત હાથ ધોયા પછી બરાબર સૂકા કરી થોડુંક પાણી અને ગિલસરીનનું મિશ્રણ લગાવવાથી આમડી ઠીક સુંવાળી રહેછે.

આંગળાંને કદીપણું પર લાગવા દેવું નહીં અને ખરડા-યલા પાટાપુટી આપીઆ વડેજ ઉંચકવા.

વાઢકાપના ચોરડામા દાખલ થતાંજ અને હથિયાર વગેરેને હાથ લગાડતા પહેલાં પૂરી ત્રણ મિનિટ સુધી હાથ ખુબ ધોવા જોઈએ. હથેળી અને કળાકર્મ ઉપર ઉકાળી સાથ

કરેલાં પ્રશ્ન વડે સાચું લખાવી પૂરવું શીઘ્ર નીકળે ત્યાં સુધી  
 ધસવું અને પૂરવું ગરમ પાણી વાપરવું. નખ અને આંગળાં  
 વચ્ચેના કાતરા સાફ કરવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું.  
 ત્યારબાદ થોડાજ વખત પહેલા વરાળથી સાફ કરેલા ટુવાલ  
 વડે હાથ લુંછી સૂકા કરવા, અને તે ટુવાલ ફરો સાફ  
 કર્યા વિના વપરાશમાં લેવો નહીં. જો સાચું અને પાણીથી  
 હાથ ધોયા પછી કંઈ જલ્લનાશકારક દવામાં ભોળવા હોય  
 અથવા રખરના મોળાં પહેરવા હોય તો પછી હાથ લુંછી  
 સાફ કરવાની જરૂર નથી.

**સામાન્ય નિયમો:**—વરાળથી સાફ કરવાના યંત્ર  
 (સ્ટેરલાઇઝર) માંથી વૃત્તજ બહાર કાઢી ન હોય એવી સર્વે  
 વસ્તુઓને વાઢકાપ કરવાની બાબતમાં અપવિત્ર ગણવી, અને  
 એવી સર્વે વસ્તુને હાથ લાગી જાય તો ફરી ઉપર કલ્પા  
 મુજબ હાથ બરાબર ધોઈ નાખવા.

વાઢકાપ વખતે પહેરવાનો ઝબ્બો એકવાર દીનના  
 વાસણુમાંથી બહાર કાઢ્યો એટલે પછી તેને ધોયલા હાથ  
 અથવા ઉકાળી સાફ કરેલા હથિયારો લાગવા દેવા નહીં,  
 કારણ શાસ્ત્રીયરીતે જોતા તે પવિત્ર ગણાય છે એમ સમજવું.

કોઈ પરિચારીકાને જો રૂના પોળ વડે જખમને લુંછવાનું  
 કામ સોંપવામાં આવે તો તેમ કરવામાં પોતાના આંગળાં

જખમને ન લાગે તેવી તેણે તકેદારી રાખવી અને તે પોજ  
એવી રીતે પકડવું કે આંખમાંને અડેલો બામ કાઢપણુ વખતે  
જખમને લાગવા ન પામે.

વાઢકાપ થયા પછીનો ફરજો.

વાઢકાપ થઈ રહ્યા પછી ઓરડા ઠીકઠાક કરવા  
વિષે:—એકવાર વાઢકાપ પૂરી થઈ રહી એટલે દર્દી પાછો  
શુદ્ધિમાં આવે તે પહેલાં ખરડાયલા કપડાં, વાઢકાપનું મેજ,  
અને હથિયારો ઓરડામાંથી બહાર કાઢી નાખી ઓરડા  
ફરી ઠીકઠાક કરવો અને તેમાં ફક્ત બેજ મેજ—એક પાટા-  
પુટ્ટીના સામાન માટે અને ખીજી પરિચારીકાના ઉપયોગ માટે  
રહેવા દેવી. એ સિવાય એક હાથાવાળી ખુરસી અને પરિ-  
ચારીકા એકજ હોય અને તેને સત્રે દર્દીના ઓરડા-  
માંજ સૂવાનું હોય તો એક વાળવાનો પલંગ અગર એક  
ઢાંચ પણ રાખવો.

વળી પરિચારીકા દર્દીને અડચણ ક્યાં વગર પોતાને  
રીપોર્ટ લખી વાંચી શકે તે માટે એક થોડા ઓચા (શેડ)  
સાથની બત્તિ પણ રાખવી જોઈએ તથા સઘળું એવું સુપ-  
આપ રાખવું કે કલ્હારોફોર્મની અસરમાંથી દર્દી જાગૃત થાય  
કે ઘૂર્ત તેને ઉંધ આવી જાય. સમાંવડાલાં કે દરદોસ્તોને  
દાક્તરની પરવાનગી વિના ઓરડામાં દાખલ થવા નજ

દેવા અને પરિચારીકાએ કદી પણ દર્દીનો ઓરડો છોડી જવું નહીં. તેટલા માટે કદ મદદની જરૂર પડે તે સાર એક મંદડી રાખી તે વગાડવી.

હુધિયારો સાફ કરવા વિષે.—ધણીવારદર્દીની સંભાળ લેવાની જરૂર પડે છે. માટે આ કામ કેટલીકવાર યોડો વખત નાખી મૂકવું પડે છે તેમ છતાં વખતે દાકતર હુધિયાર સાફ કરવા ફરમાવે તો સૌથી સારો રસ્તો એજ છે કે, એક મોટી ગોંડીમા હુધિયારો મૂકી છઠ્ઠે તે ઉપર પ્રુક્ષ્ણ ઠંડું પાણી નાખવું કે તેમા બધા બોળાઈ રહે.

જો સાફ કરવાનો વખત મળે તો પછી ઠંડા પાણી, સાથુ અને સોડાખારવડે ઘોષ લોહીના ડાઘ સાફ કરી નાખી કોઈ જાવના પ્લેટ સાફ કરવાના પાકડરથી ધસી તેની પાછી ઝળક કાઢવી, અને પછી શરૂ અરમ પાણીથી ચોળીચાળીને ઘોષ નાખા જ્યાંજ્યા સાધા હોય ત્યાં તપાસી જોવું કે કયરો તેમા બરાબ વળગી ન રહે.

હુધિયારો ધોવા માટે ‘લાઈસૉલ’ નામની દવા ધણી ઉપયોગી છે, કારણકે તે જંતુનાશકારક છે. સાથુના શીશુ જેવી પ્રકૃતિ ધરાવનારી છે અને તેથી હુધિયારો ચળકતા થાય છે.

દર્દી તરફ આપવું જોઈતું ધ્યાન.

દર્દીને બિઝાનામા સવાડયો કે તેને તુર્ત એક અરમ કરેલી



કામળ જોરાદી દેવી અને તેને લખાવેલી ગરમપાણીની બાટ-  
લીઓ ફરી તપાસી જોવી કે તેના ઉપર ફેલેનલ બરાબર  
વોટાજેલી છે કે નહીં. હાઈ જોશુદ્ધ હોય એટલે તેને, પોતે  
હાંડે છે કે નહીં તેની ખબર રહેતી નથી અને તેથી પરિ-  
ચારીકા બેદરકાર રહે તો એના બારે જખમો પડે છે કે  
તેને રૂઝતા મહિનાઓ વીતી જાય છે.

હાઈનું માથું નીચું રાખવું અને તેની ગરદનની આ-  
સપાસ એક ટુવાલ એવી રીતે વોટવે તથા મોહ આગળ  
એક કાસીઓ એવી રીતે મુકવે કે તેને ઉલટી યાય તો  
પહેરેલા તથા ઝોઢેલા કપડા બગડવા ન પામે.

જો પેટ ઉપર વાઢકાપ કરી હોય અને ઉખડે ઉલટી  
થવા કરતા હોય તો તે વેળાએ પરિચારીકાએ પેટ ઉપર  
કરેલા જખમની જન્ને બાજુએ પોતાના બેડ હાથ મુકી  
પેટને ટેકા આપવો કે તેથી ટાકા ઉપર ઝાડું ખેંચાણ ન  
આવે. વળી એમ ટેકા આપવાથી હાઈને દુખાવો પણ જોઈએ  
થશે. ઉલટી બધ થઈ કે તુર્ત પરિચારીકાએ ફના નાના  
નાના પોળ ( ગોટા ) લઈ તેને ગિલસરીન તથા લીંબુના  
રસના મિશ્રણમા બોળા તે વડે મોહ લુંછી સાફ કરવું.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે હાઈ શુદ્ધિમા આવે ( સુંઘાડેલી  
દવાની અસર નાણુદ થાય ) ત્યાં સુધી તેને પરિચારીકાએ

એકલો મુઠી જવું નહીં, કારણકે વખતે તે અછાડપછાડ કરી પસંગ ઉપરથી પડી જવાનો સંભવ રહેછે.

દર્દી દવાની અસરતળે હોય ત્યાં સુધી જોશુદ્ધિમાં કાંઈ જોશી ગયો હોય તે ઉપર પરિચારીકાએ લક્ષ ન આપવું અને અસખત તે પાછું દર્દીને પોતાને કે જીભ કોષ્ટને કહી સંભળાવવું નહીં.

નાડ:—દર્દીની નાડ દર ચાર કલાકે લેવી જોઈએ અને તેની નોંધ તાવ ભરવાના નમુનામાં ( ચાર્ટમાં ) રાખવી. વાઢકાપ કર્યા પછી દર્દીની હાથત કેવી છે તે જાણવાનું સૌથી અગત્યનું સાધન નાડછે, મટે જની ચોં ત્યારે દરેક પ્રસંગે પરિચારીકાએ નાડ તપાસવાનું જીખીલેવામાં ડહાપણ સમાવ્યું છે.

વાઢકાપ કર્યા પછીના પહેલા બાર કલાકમાં નાડ સૌથી વધુ ઝડપથી ચાલેછે. પરંતુ એમુદત દરમ્યાન પણ તે ૧૨૦ કરતાં વધારે હોવી ન જોઈએ. બાર કલાક પછી જો વધુ જરાબર હોય તો સાધારણ રીતે તે ૧૦૦ કરતાં ઓછી થઈ જાયછે. જો તેમ ન થાય અને વધતી ચાલુજ ગ્હે તો તે નિશાની ખરાબ સમજવી. પુષ્કળ લોહી વહ્યું હોય અથવા સરીરને ધક્કે લાગ્યો હોય તો તે ૧૪૦ અથવા તે કરતાં વધુ વધારે હોય છે અને કોઈ કોઈવાર તો મણી પણ ચકામ નહીં એટલી ઝડપથી ચાલેછે. વળી રક્તસ્ત્રાવમાં (લોહી વહી ગયું હોયતો)

તે બહુ પોચી અને નળળા હોયછે. પેટમાં બાદી હોઈ આંતરડાં કુલ્પાં હોય તોપણ નાડની ઝડપ વધી જાયછે અને પેટની અંદરના પડદાને વરમ હોય તો તે ઝડપથી વધી ૧૨૦ કરતાં પણ વધારે ચાલેછે અને ઝીણી પણ કઠણ માલમ પડેછે.

તાવ:—તાવ પણ દર ચાર કલાકે લાઠ નમુનામાં બરવે. જોષ્ઠએ. સખત પ્રકારની વાદકાપ ક્યાં પછી બહુકરી આઠ કલાકમાં ૧૦૦° ફેરનદાઈટ સુધી ચઢેછે. ત્યારપછી ખીજખાર કલાકસુધી લમભગ તેટલોજ રહી ધીમેધીમે ઉતરી જાયછે,

૯૮.૪° ફેરનદાઈટ કરતાં ચરીરનો ગરમી ઓછી હોય તો તે ધક્કાની અગર રક્તસ્રાવની નિશાની ગણવી જોઈએ. પેટ ઉપર વાદકાપ ક્યાં પછી—મુખ્યકરી ખીજે દિવસે તાવ ઝડપથી વધી જાય તો તે બહુ જોખમભરેલો ગણવે. જોષ્ઠએ. કારણ તે આંતરડાની આસપાસના પડદાના (અંતરાવગ્જના) વરમનો નિશાની હોયછે.

કંઈપણ ખાસ કારણ જણાઈ આવ્યાવિના તાવ જોરમાં અને ચાલુજ રહે તો બહુકરી વપાસમાં એવું માલમ પડી આવશે કે, એકાદ ટાંકાનો આસપાસ પડે બરાબું છે. વળી કોઈક દર્દી બહુ નળળા મનનો (નળળા લંદુઓ ધરાવનારો) હશે તો તેને પણ થોડા કલાક તાવ વખતે ચઢી આવેછે. ધણીવાર એવું બનેછે કે, તાવ ચઢ્યો હોય તે ઝાડો સાજ

લાવવાથી ઈતરી જાયછે.

દમ:—પરિચારીકાએ દર્દીનો દમ એકમિનિટમા કેટલો આસેછે, તે તોધી રાખવો જોઈએ. પેટ ઉપર વાઢકાપ કર્યા પછી જો તે ઝડપથી આસે તો ધક્કાની અમર રક્તસ્રાવની નિશાની સમજવી, અને વાઢકાપ કર્યા પછી થોડે દહાડે તેવું જણાય (દમ વધારે સંખ્યામા હોય) તો ખાસી, ફેફસાનો વરમ અમર આંતરડાની આસપાસના પડદાનો વરમ બહુકરી થયો હશે એમ સમજવું.

જીભ:—પેટ ઉપર વાઢકાપ કર્યા પછી પહેલાં ચોવીસ કલાકસુધી જીભ બહુકરી સુકી અને સહેજ જુગ રંગની હોયછે. ત્યારપછી તે સફેદ અને બીની થતી જોઈએ. આંતરડાની આસપાસના પડદાના વરમમાં અથવા આંતરડામાં મળતું રોકાણું થયું હોય ત્યારે સુકી, જુરી, અથવા ઘાસ, ઝસેહદાર અગર હામરાવાળી હોયછે.

ખોરાક:—સાધારણ વાઢકાપ કર્યા પછી આશરે ત્રણ ચાર કલાક રહી દર્દીને દૂધ નાખેલી આદ ચાર આર્કિસ અમર તેટલુંજ મરમ દૂધ અને પાણી આપવું. ત્યારપછી ઠાકતર દર્દીને હલકો જીલ્લામ આપવાનું ફરમાવે ત્યાંસુધી હલકો પ્રવાહી ખોરાકજ આપ્યા કરવો. એકવાર જીલ્લામ આપી પેટ સાદ થયું કે પછી પાર્ક માખણ, કસ્ટર્ડ,

ચીકન (મરધુ) વિગેરે આપવાનું શરૂ કરી બનતી ઉતાવળે હમેશનો ખોગક આપવો.

સવા બેસવાની ઢગ્ગમાં ફેરફાર:—હર્ષિ બિજાનામા હરીશરી શકે અથવા પડખુ વાળી શકે તે માટે તરફવાર મુક્તિઓ કરવામા આવેછે. આમા સૌથી ઉપયોગી મુક્તિ એ છે કે, બિજાનાના માથાના ભાગમા અમર ઓરડાની જાતમા એક આકડી (હુક જડીને ઉપર એક દોરડું એવી રીતે લટકવું) રાખવું અને તેને નીચરે ભાગે એક આશરે પંદર ઇંચ લાંબી અને એક ઇંચ લીસી ગોળ જડી લાકડી એવી રીતે ખોસી (અગર બાધી) રાખવી કે તે આડી લટકતી રહે અને હર્ષિ પોતાનો હાથ લાબો કરે તો સહેલાઈથી તેને પકડી શકે. આ મુક્તિથી હર્ષિને ઘણો આરામ મળેછે, કારણકે તે વખતોવખત તેના ઉપર પોતાના હાથ ટેકવી આસાએજ સહ શકેછે અગર પોતે ગમે તેમ પડખું ફેરવી શકેછે. કેટલીક બિમારીઓમા—ખાસ કરી હૃદય અને ફેફસાના દર્દોમાં અને માદગીમાંથી સાળ થવાની મુદત દરમ્યાન—બિજાનામાં અડેલીને બેસવાની બેઠકથી હર્ષિને ઘણો આરામ મળેછે.

## પ્રકરણ ૨૩ મું.

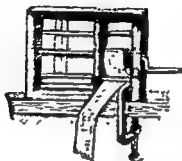
### પીંડારોકા પાટા.

પાટાના ધણા જુદાજુદા ઉપયોગ કરી શકાયછે:—

- (૧) કોઈ જખમાયસો અથવા મુઝેસો ભાગ ઢાંકી તેના જમાવ કરવા માટે, (૨) કંઈ ઇજા થયેલા ભાગને આરામ આપવા માટે, (૩) ભાગેલા હાડકાના છેડા જરાજર ઠેકાણે બેઠેલા રાખવા માટે (૪) જખમ પડ્યો હોય તેના ઉપર અને જખમાયલી ધીરીનસ ઉપર દવાણુ કરવા માટે તથા તે નસમાંથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે, (૫) કોઈ મુઝેલા અવયવ ઉપર દવાણુ કરી તેનું કદ નહાતું કરવા માટે, અને (૬) ખપાટીયાં તથા ગાદી લગાવી હોય તેને તેજ ઠેકાણે કાયમ પકડી રાખવા માટે

પીંડારોકા પાટા સણના કપડાના (લીનનના), માદરપાટના, માજના અગર એક ખાસ જળીદાર કપડાના બજારમાં તૈયાર વેચાતા મળી શકેછે. આમાંના કોઈપણુ છ વાર લાખા કપડામાંથી અડી, તણુ કે ચાર ઇંચની સળંગ ચીપ શાડી કાઢી તેના આ પાટા બનાવી શકાયછે. માત્ર તે કપડાની જાડી ઠેર હોય તે પ્રથમ કાપી નાખવી જોઈએ. આ

ઝીપોને આગળાંવડે અમર એક ખાસ ચંત્રવડે ગોળને ગોળ સરખા અને મજબૂત વીંટી પોંડાં બનાવવામાં આવેછે. (આકૃતિ ૨૧).



આકૃતિ ૨૧ મી. પાટા વીંટવાનું ચંત્ર.

શરીરના કેઈ પણ અવયવ ઉપર પાટો બાંધવા માટે આપણે પહેલો પાટો જો શીખવાનો છે કે, તેમાં કેટલી મજબૂતી અને કેટલા ટેકાની જરૂર છે અને તે બામ ઉપર દબાવું એક સરખું કેમ આપી શકાય ? એટલા માટે પાટો હમેશાં પોંડુ વાળાને બાંધવો અને બાંધતાં બાંધતાં ફક્ત તેનો ત્રણ ચાર ઇંચ નોટસોજ બામ ખોલતાં જણું અને જેમજેમ તે બધાતો જળ તેમતેમ તેના આંટા ફેરવે શખરા માટે

આમળા તથા અંગુઠાનો ઉપયોગ કરવો.

પાટો બાંધવાનું કામ ચર કરતા પહેલાં નીચલા સામાન્ય નિયમો જરાજર શીખી લેવા જોઈએ.

૧. જે અવયવ ઉપર પાટો બાંધવો હોય તેની સામા ઉભા રહેવું અને તે બાગને જરી સ્થિતિમાં રાખવો. હોય તેવી સ્થિતિમાં પાટો બાંધતા પહેલાંજ મૂકી દેવો. એટલેજે હાથ ઉપર પાટો બાંધવો હોય તો તેને કાણીમાંથી વાળાદેવો અને અંગુઠો માથા તરફ રહે એવી સ્થિતિમાં પોંચાને મૂકવો.

૨. પાટાનું પીંડું મજબૂત વાળવું. જો પાટો નવોજ વચ્ચાતો લીધો હશે તો તો કારખાનાવાળાઓએ તે તેવો વીંટવોજ હશે, પણ એકવાર ઉઠેલી ફરી બાંધવો હોય તો તે પહેલાં તમારે પોતાને હાથે તે મજબૂત વીંટવોજ જોઈએ. પીંડું ઢીલું વાળ્યું હશે તો પાટો જરાજર અંધાધ શકશેજ નહીં.

૩. પાટાનો બહારનો ભાગ આમડીને અડીને રહે એમ રાખીને બાંધવો કારણુ તેમ કરવાથી તે સહેલાઈથી ઉઠેલાતો જશે,

૪. પાટો બાંધવાનો ચર કરતી વખતે તેનો છેડો અવયવ ઉપર જરાક ત્રાસો મૂકી તે ઉપર ઉપરાછાપરી એક કે બે આંટા મારી દેવા કે છેડો સરકી જવા ન પામે.

૫. પાટો બધા અવયવો ઉપર નીચેથી ઉપર બાંધવો



અને નીચવા આટા કરતાં ઉપલા સહેજ ઢીલા રાખવા. હાથ ઉપર બાધવો હોય તો આગળથી ચર કરી કોણી તરફ જવું અને પગ ઉપર પાનીથી ચર કરી છુટણુ તરફ જવું. માત્ર ધડ ઉપર બાધવો હોય તો ઉપરથી ચર કરી નીચે ઉતરતા જવું.

૬. અદરની બાજુથી બાધવો ચર કરી અવધવની આગલી બાજુએ થઇ બહારની બાજુ તરફ જવું.

૭. જેમજેમ ઉપર ચડતા જઇએ તેમતેમ ઉપલા આટાવડે નીચલાનો કુ જેટલો ભાગ દાગતા જવું.

૮. ઉલટ વગ આપવામા આટા બધા સમાન અંતરે-એક સરખા દૂર-આવવા જેમજે અને એવો (ઉલટ વગ હમેશા ઉપરથી નીચે આપવો.

૯. માધો હોય ત્યા અગ્રેજી આઠકાના આઠગનો પાટો બાધવો.

૧૦. આખા અવધવ ઉપર બધા આટાનુ એકસરખુ અને સાધારણ મજબૂત દબાણુ જેમજે જે કોઇ હાથ કે પગ મુએલો હોય અને તેને વચમાંથી તંગ પાટો બાધી ઉપર અથવા નીચે ઢીલો રાખવામા આવે તો લોહી ધરતું બધે થઇ ઉલટું તેને નુકસાન થશે, કારણુ જ્યાંઆગળ પાટો તંગ હશે તેને ઉપરે અથવા નીચે ભાગે સોળે વધારે આવશે.

૧૧. પાટો ઉલટતા ચામડી ઉપર લાલ વીંટીજો દેખાય

તો એમ સમજવું કે તેની કારોનું દબાણ એકસરખું થયું નથી.

૧૨. પાટો પૂરો બધામ્મ રહ્યો એટલે તેનો છેડો એક ટાચણીવડે મળજીત કરવો. માત્ર છાતી અથવા પેટ ઉપરના પાટામા છેડો આગલા આટા સાથે સીવી લેવો ઠીક થશે. છાતીનો પાટો દમ લેતા સહેલામ્મથી ઢીસો પડી જવા સભવ ગ્રહેછે માટે એના જૂદાજૂદા આટાઓ પણ એકખીન સાથે સીવી લીધા હોય તો વધારે મળજીતી મળેછે. આ પાટાનો છેડો પીઠ ઉપર આબો હોય અને ત્યાં ટાચણી લગાવવામા આવે તો દર્દીને બહુજ એચેની લાગે એ સહેજ સમજી શકાય એમ છે.

૧૩. પાટો વીંટી તેનું બરાબર પીંડું બનાવ્યા સિવાય કદીપણ તે બાધવા તબવીજ કરવીજ નહીં.

૧૪. પાટો ઉઠેલવામા તેનું ઢીલુ ગુચળું વાળી એક હાથ-આથી ખીનમા લેતા જમા કરવું

પીડારેકકા પાટો બાધવાની જુદીજુદી રીતો.

આ પાટો ચાગ જુદીજુદી રીતે બાધી શકાયછે —

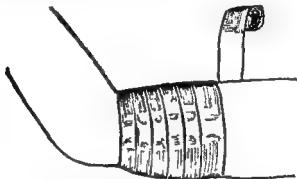
૧. સાદો વળ આપીને.

૨. ઉલટવળ આપીને

૩. અગ્રેજી આઠડાના આકારનો

૪. દર બે આટા એકમેક સાથે કલમતરાસ રાખીને (રપામકા).

૧ સાદા વળનો પાટો —આમા અવયવની ઉપર ઠોકરેકુની માફક એક ઉપર એક વળ આપતા જમ દૂરેક વળ આમણાના કુ ભાગને દાકતો જમ એવી રીતે બાધવામા આવે છે. (આકૃતિ ૨૨)

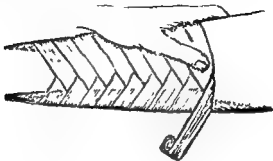


આકૃતિ ૨૨ માં, સાદા વળનો પાટો

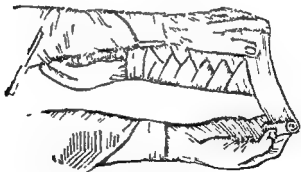
જ્યારે અવયવની જાડાઈ એકસરખી હોય-દાખલા તરીકે કળાઈનો ( કાડાને અડીને રહેલો ) નીચલો ભાગ અવયવ આમણાઓ-ત્યારે આ રીત ઉપયોગમાં આવેછે

૨. દલદલવળવાળો પાટો —જ્યારે અવયવની જાડાઈ એકસરખી ન હોય-દાખલા તરીકે પોંડીના (ટટાના) ભાગમાં-ત્યારે તેના આટા એકસરખા અને મજબુત એમે તેને માટે

આ રીત વાપગ્વામા આવેછે. (આકૃતિ ૨૩ મી.)

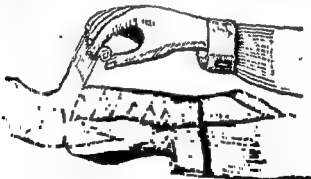


આકૃતિ ૨૩ મી ઉલટવળને પટિ



આકૃતિ ૨૪ મી, ઉલટવળ લેવાનો રાશઆત.

તે બાંધવાની તકનીક નીચે મુજબ છે:—પ્રથમ અવયવની આસપાસ બે સાદા વળના આંટા મારી દૃઢ એકમાં પોંડું અળગે હાથે પકડવું અને બીજા હાથનો અંગુઠો અવયવની બહારની બાજુએ નીચલી કોર ઉપર મૂકવો. ત્યારબાદ પાટો આશરે ત્રણ ઈંચ ઉકેલી તેને સહેજ ઢીસો પકડવો (વચમાં સહેજ ખોલ પડવા દેવી) અને પછી પોંડાને નીચલી તરફ ગોલાંટ ખવાડી વળ આપી દૃઢ (આકૃતિ ૨૫) અવયવની બીજી બાજુએ તંગ કરી દેવો. ઉલટવળવાળા ભાગની નીચલી કોર પ્રથમના વળની કોરથી સમાતરે રહેવી



આકૃતિ ૨૫ માં ઉલટવળ પડે કરવાની રીત.

જોઈએ. પીડું અવયવના પાછલા ભાગ તરફ શરીરને પાછું બહારની બાજુએ આવે કે શરીરની ઉલટવણ લેવો. એમ જશર જોડલા ઉલટવણ લેતા જમ ઉપર ચઢતા જવું.

આ (ઉલટવણવાળો) પાટો સાદા વળના પાટા કરતાં વધારે મજબૂત બેસેછે અને તેથી અવયવને ખપાટીયું લગાવવું હોય તો વધારે યસદ કરવા જોમ થઈ પડેછે. માત્ર એનો ગેરફાયદો એછે કે તે સ્થિતિરચાપકતાનો મુશ્કેલી ધરાવતો નથી. સાધાની નજદીકમાં જે પાટો ઉપયોગી થઈ પડતો નથી.

૩. ઇંગ્લિશ આઠડાના આકારનો પાટો:—સાધાની આસપાસ એક ઉપર એક કસમતરાસ આટા એવીરીતે લેવામાં આવેછે કે તેથી ઇંગ્લિશ આઠડાના જેવો આકાર થાયછે. દરેક આટો નીચેના આટાના ક્ષેત્ર ભાગને દાખલો બાંધે.

કેમ ભાગ ઉપર-દાખલા તરિકે હાથના પેચા ઉપર-આવે પાટો બાંધવાની રીત નીચે મુજબછે—પ્રથમ કાડાની આસપાસ બે આટા લઈ છેડાને મજબૂત કરવો, કે તે સરકી જાય નહીં. ત્યારબાદ પીડાને હાથને પાછલે ભાગે ત્રાસું લાવી નાની આગળીના મૂળ તરફ લઈ જવું. ત્યાંથી હથેલી ઉપર બધા આંગળીઓના મૂળ પાસેથી આડું ફેરવી લાવી અંગુઠા તથા પહેલી આંગળી વચ્ચેના ખાડામાં લાવવું. ત્યારબાદ પાછું હાથની પાછલી બાજુએ ત્રાસું લઈ કાડાની

અંદરની કોર વરસ લઈ જઈ કાઢાની તથા હાથની આસપાસ પ્રથમ મુજબ વીંટળવું. આમ ખીંજે આટો મારતી વખતે પહેલા આઠાનો કે ભાગ તેમજ બધા આગળાઓના મુળ ઢાપી દેવા. આમ એકપછી એક ત્રણ આટા લેવા અને દરેક આગલા આઠાનો કે ભાગ દાખતા જવું. છેવટે એક આટો કાઢાની આસપાસ મારી ટાચણી લગાવી દેવી.

આ રીત મુખ્યકરી સાધાની નજદીકમા વાપરવામા આવે છે એ ઉલ્લેખ વળના કરતા ઓછો મજબુત બેસે છે પણ તેના કરતા વધારે સ્થિતિસ્થાપકતાનો શુભ ધરાવે છે.

૪. કસમતરાસ પાટો (સ્પાઈક) :—આ ઇંગ્રેજ આઠડા જેવોજ પાટો છે. માત્ર તેમા શરક એટલોજ છે કે, આમા બે કસમતરાસ આઠાના માળા પેટી એક માળો ખીંજકરતા નાનો હોય છે. જખમ ઉપર મારેલી પટી તેને ઠેકાણે રહે તે માટે તેમજ સાધા ઉપર દળાજી ચાલુ રાખવા માટે, એ પાટો બાધવામા આવે છે.

એ લગવવાની બે જૂનીજૂની રીત છે —

(ક) સાદો કસમતરાસ. આ ખખા વધા થાપા ઉપર લગાવવામા આવે છે.

(ખ) વળ દર્શ જતો કસમતરાસ પાટો. એટલે, મુંડજી વધા ઠેકાણી જેવા જાનો જેમ દેખા

હાડકાના ઢેકા નીકળી આવેલા હોય ત્યાં  
આ પાટો લગાવવામા આવેછે.

શરીરના બુદ્ધાબુદ્ધ લાભો ઉપરના પાટા.

આંગળીનો પાટો:—આશરે હું યા કું ઇચ પહોળી  
પાટાની ચીપ અગર વિભાવતી શીતનું શુંચળું લઈ તેનું  
ગોળ પીંડું બનાવો.

પ્રથમ હથેળીને ઉંધી રાખી અંગુઠાના મુળમાથી પાટો  
બાંધવો શરૂ કરો. પાટાનો ત્રણ ચાર ઇંચ જેટલો છેડો ખૂસ્તો  
રાખી, પીંડાને કાડાની આસપાસ બે વાર ફરવી બે આંટા  
મારો એટલે છેડો મજબુત પકડાઈ સરકી જશે નહીં. પછી  
પીંડાને હથેળીને પાછલે બાજે ઉંચે લાવી જે આંગળી ઉપર  
બાંધવો હોય તે આંગળી ઉપર એક મોટો સાદો વળ આપી  
એકદમ ટેરવે ચઢી જઈ ત્યાંથી નાના વળ ખવરાવતાં છેકટાંચા



આકૃતિ ૨૬ મી. આંગળીનો પાટો.



(વેદા) સુધી આવેા. વળ એવી રીતે આવેા કે નવેા વળ તેના પહેલાના વળના કે ભાગને ઢાકતો જાય વેદાસુધી પહોચ્યા પછી પીંડાને હથેળીને પાછલે ભાગે પાછું લઇ જઈ કાડાને અંદરને ખૂણે લાવી આગળ પ્રથમ રાખેલા ખૂણા છેડા સાથે મજબૂત ગાંઠ મારી દેા. ( આકૃતિ ૨૬ ).

એમ કરતા વધારે આગળીએાને એકજ વખતે પાટો બાંધવેા હોય તો એકનો પાટો પૂરેા થયા પછી પીંડાને માઠાની આસપાસ એક વળ આપી બીજી આગળીને તેવીજ રીતે બાંધવાનું શરૂ કરવું.

૨. અંગુઠાનો પાટો —આગળીના પાટાની માફક ચીપ કે ફીલનું પીકું લેયો.

પછી હાથનો પોચો ઉધો કરી અંગુઠાના મૂળમાથી શરૂ કરી બે આઠા કાડાની આસપાસ લેયો. ત્યારબાદ પીંડાને અંગુઠાના મૂળ ઉપરથી રહી અંગુઠા અને પહેલી આગળીની વચ્ચેમા લઇ જઈ અંગુઠાના ઉપલા સાધાની આસપાસ વીંટી લાવેા. ફરી અંગુઠા અને પહેલી આગળી વચ્ચે લઇ જઈ અંગુઠા આસપાસ વીંટી લાવી હાથની પાછલી બાજુએ રહી કાડા ઉપર ફરવી લાવેા. આવી રીતે ઉપરાજાપરી એક પછી એક આઠા મારતા મારતા અને દરેક આઠિ પ્રથમના



આકૃતિ ૨૭ મી અંગુઠાનો પટો

આંટાનો કુ બાગ હાળતા જઈ લમમમ આખો અંગુઠો વીટી દો. (આકૃતિ ૨૭).

૩. હાથના પોંચા તથા કળાક્રનો પાટો:—એક અઠી ઇંચ પહોળું પીંડું લઈ હાથને ઊંચો કરી અંગુઠાના મૂળ-માંથી ચડીઆત કરી બે આંટા કાંડાની આમપાસ ફેરવી છોડો મજબૂત કરો. ત્યારબાદ પીંડાને હાથને પાછમે ભાગે ત્રાસુ લાવી નાની આંગળીના મૂળ તરફ લઈ જાઓ. ત્યાંથી હથેળી ઉપર ૩ મૂઠી તે ઉપર આડું ફેરવી લાવી અંગુઠા તથા પહેલી આંગળી વચ્ચેના ખાડામાં ભાવો. ત્યારબાદ પાછું હાથની પાછલી બાજુએ ત્રાસું લઈ કાંડાની અંદરની ફેર તરફ લઈ જઈ કાંડાની તથા હાથની આસપાસ પ્રથમ માફક વીંટાળો. આમ બીજો આટો ભારતી વખતે પહેલા આંટાનો

૩ ભાગ અને બધાં આંગળાંનાં મૂળ (વેદા) ઢાંકી દો.

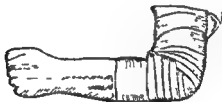
એકવાર હાથ બરાબર ઢંકાઈ ગયો કે પછી કળાઈની આસપાસ બાંધવો શરૂ કરો. અહીં પ્રથમ થોડાક સાદા વળો ખવરાવી બ્યારે કળાઈની જડાઈ વધારે માલમ પડે કે પછી ઉલટ વળ આપવાનું શરૂ કરો. વળ એવી સીધતથી આપો કે તે બધા કળાઈની પાછલી બાજુએ એકસરખા આવે. (આ. ૨૮).



આકૃતિ ૨૮ બી. હાથના પાંચાનો તથા કળાઈનો પાટો.

૪. કોણીના પાટો—પ્રથમ કોણીને વાળી આશરે દોઢથી અઢી ઈંચ પહોળું પોંડું લઈ તેને સાંધાથી નીચલે ભાગે થોડાક આંટા મારો અને પછી પોંડાને પ્રથમ સાંધાની આગલી બાજુએ વચ્ચોવચ્ચમાથી આડું લઈ સાંધાના બહારના હાડકાની ટોચ ઉપર પાટાનો મધ્યભાગ આવે એવી રીતે

મૂઠી પછી પીડીને પાછલી બાજુએ લઈ જઈ અંદરની બાજુ તરફ જરાક ત્રાસું ફેરવી પ્રથમના આડા આંટા કરતાં જરાક નીચે લાવે. પછી ફરી પીડાને સાધાની આગલી બાજુએ પ્રથમ દીધેલા આડા આંટા કરતા જરાક ઉંચી સપાટી ઉપર ત્રાસું લઈ જાયો. આમ કરવાથી ઇંગ્રિજ આંઠડા નેવે આકાર થશે. આવી રીતે આગલી બાજુએ વચલા આંટા કરતા ઉપરથી અને પાછલી બાજુએ વચલા આંટાથી નીચે આવે એવી રીતે જોઈએ તેટલા આંટા લઈ આખી કોણી મઠી થશે. (આકૃતિ ૨૬).



આકૃતિ ૨૬ મી. કોણીનો પાટો.

આ પાટો કોણી વાળેલી રાખવાની હોય સારેજ વાપરવાનો છે.

૫. બૂજનો પાટો:—આમાં કળાઈની માફકજ સાદાવળ અને હલદવળ લઈ ખમા સુધી પહોંચવાનું છે. (આકૃતિ ૨૮)

૬. ખમાનો પાટો:—શરીરના અમુક ભાગો ઉપર પાટો બાંધવાનું કામ બહુ મુશ્કેલ હોય છે તે પૈકી એક ખમાનો પાટો છે. એ ઉપર બે રીતે પાટો બાંધાય છે.

૧. ઉપર ચઢતો કલમતરાસ પાટો.

૨. નીચે ઉતરતો કલમતરાસ પાટો.

(૧) ઉપર ચઢતો કલમતરાસ પાટો:—આમાં નીચેથી શરૂ કરી ઉપર જવામાં આવે છે. આશરે અઢીથી ત્રણ ઈંચ પહોળા અને આશરે દશવાર લાંબી ચીપનું એક પીંડું લઈ બૂજ ઉપર ખમાથી આશરે ચાર ઈંચ નીચે તેના ઉપરાઉપરી બે આંટા મારી છેડો મજબુત કરે.

પછી બન્ને કાખમાં ચોખ્ખા રૂની ગાદી મુકે અને પીંડાને બૂજની તથા ખમાની પાછલી બાજુ રહી પીંડ ઉપર ઘસ સામી કાખમાં મુકેલી રૂની ગાદી ઉપરથી લાવી છાતીની ઉપર જરાક ત્રાસુ લઈ શરીર પહેલા બૂજ ઉપર જ્યાં આપણે પ્રથમ પાટો બાંધવો શરૂ કર્યો હતો ત્યાં લાવો અને પ્રથમના આંટાની નીચલી ક્રારથી અડધો ઈંચ ઉપર આવે એવી રીતે બૂજની આસપાસ એક આંટો મારી દો.

એટલું કર્યાપછી ફરીથી પીંડાને પ્રથમની માફક પીંડપાછળ

રહી સામી કાખમા ચર્ધ જાતીની આગલી બાબુએ ફેરવી લાવે.  
 આવી રીતે આખો ખભો પાટાથી ઢંકાય ત્યાંમુધી ઉપ-  
 રાજાપરી આંટાઓ મારે. માત્ર એટલી સંભાળ રાખે કે  
 દરેક નવો આટો તેની આગળના આંટાની નીચલી ફેરથી  
 અડધા ઘૂંચ હંમે આવે છેવટે જે છેડે વધે તેને જાતી ઉપર



આગલી બાજુએ થોડાક ટાંકા મારી સીવી લ્યો અમર ટાંચ  
શીયા મજબૂત કરી લ્યો.

આ પાટો જો જરાજર બંધાયો હશે તો બૂજની બહારની  
બાજુ ઉપર જો વળો આવશે તે અંગ્રેજી અક્ષર F ઉપર  
મક્યો હોય તેવા આકારના દેખાશે. (આકૃતિ ૩૦).

(૨) નીચે ઉતરતો કલમતરાસ પાટો:—આ ઉપરથી  
નીચે, હેઠળ મળેલી રીતે બાંધવામાં આવેછે:—ખભાથી



આકૃતિ ૩૧ આ

આશરે ચાર ઈંચ નીચેથી ચર કરી બે આટા ઉપરાજાપરી લઈ પછી ઉલટવળ લેતાજઈ કાખની સપાટીસુધી પહોંચે. પછી પીંડાને ખભાની આગલી બાજુએ રહી મરદન ઉપર બને તેટલી ઉચ્ચાઈએ લઈજઈ પીંડ ઉપર થઈ સામેની કાખમાથી પસાર કરી જાતી ઉપરથી આડું લઈ જઈ, પહેલા, (બાધવાના) હાથની આગલી બાજુએ લાવે. પછી તેને તે હાથની કાખની આસપાસ ફેરવી લાવી ખભા ઉપર થઈ પીંડ તરફ પ્રથમની માફક લઈ જાયો. માત્ર પહેલા આટા કરતા આ બીજો આટો અડધો ઈંચ નીચે આવવો જોઈએ. એ પ્રમાણે ઉપરાજાપરી આટા લઈ જવાથી આટા લેવા ચર કર્યા હતા ત્યાંસુધી પહોંચે. (આકૃતિ ૩૧)

૭. ઘુંટીનો પાટો — અહીં કે ત્રણ ઈંચ પહોંજો પાટો લઈ તેનો છેડો પ્રથમ ઘુંટીની અંદરના બાજુ લગાવે. અને પછી પીંડાને પાટલીની ઉપર ત્રાસુ લઈ છેલ્લી આગળીના મૂળ આગળથી રહી તળિયે લઈજઈ લાથી અંગુઠાના મૂળ (અંગુઠાના જડા ગાદી જેવા ભાગ) સુધી લાવે. પછી ત્યાંથી પાટલીના અંદરની બાજુના કમાનરોકા વાક ઉપરથી ફેરવી લાવી ઘુંટીની બહારના હાડકા (ઢેકા) તરફ લઈ જાયો. અને પગની પાછલી બાજુએ એડીથી આશરે ચારેક ઈંચ ઉંચે આટો મારી લાવી પ્રથમના ખૂલ્લા છેડાને તે આંટા નીચે



દબાવો. આ પ્રમાણે કરવાથી પગની પાટલી તથા ધુંટીની આસપાસ ઇંગ્લેન્ડ આહડા જેવો આકાર થશે આવી રીતે ચારેક આંટા ઉપરાઉપરી લઈ આખી પાટલી દાંઠી દો. માત્ર દરેક નવો આંટો નીચલા આંટાનો ટુભાગ દાખતો જાય એમ કરો. છેવટે ધુંટીથી ઉપલી બાજુએ એક બે સાદાવળ આપી છેડો દાંચણીથી મજબુત કરી લ્યો. (આકૃતિ ૩૨).



- આકૃતિ ૩૨ બી

૮. એડીનો પાટો:—પાટાનો એક છેડો ધુંટીની બહારની બાજુએ લગો મુઠી પીંડાને પમના તળિયા નીચે રહી ધુંટીની અંદરની બાજુ સહ જમ પાછું પાટલીની આગલી બાજુ લાવી જ્યાંથી પાટો બાંધનો શરૂ કર્યો હોય ત્યાં સહ જાઓ. ત્યાંથી પછી એડીના ઢેકા ઉપર રહી અંદરની તરફ સહ પાછો પાટલીની આગલી બાજુ લાવી તળિયા નીચે સહ જાઓ અને એમ કરવામાં પ્રયત્નના આંટાની નીચલી ઠેરને દાખી દો. ત્યાંથી ફરી ધુંટીને પાછલે ભાગે ફેરવી લાવી આગલી તરફ રહી એડીની ટાય ઉપર સહ પાટલીની આગલી તરફ લાવો. આ પ્રમાણે અવારનવાર આંટા એવી રીતે ભેગા કરો કે એડીની ટાય ઉપરનો ફરેક નવો આંટો તેનો આગળના આંટા કરતાં એડીથી વધારે ને વધારે દૂર જતો જાય અને આખી એડી ઢંકાઈ



આકૃતિ ૩૩ મી. એડીનો પાટો.



આકૃતિ ૩૪મી. પાટલીનો પાટો.

જાપ. છેવટે નળાને નીચલે ભાગે બે સાદા વળ સહ ટાંચણી મારી દે. (આકૃતિ ૩૪).

૯. પાટલીનો પાટો:—એક અઢીથી ત્રણ ઇંચ પહોળા અને છ વાર લાંબા પાટાનું પીંડું ડાબા હાથમા સહ તેનો છેડો પગના નળાને નીચલે ભાગે ( ધુંટીથી સહેજ ઉપર ) અંદરની બાજુ સમાવી લાં બે ઉપરાઉપરી આંટાઓ લગાવી છેડો મજબૂત કરો. પછી પીંડાને પાટલીની ઉપર ત્રાસું સહ છેલ્લી આંગળીના મૂળ આગળથી રહી તળિયે સહજ સ્થાંથી અંગુઠાના મૂળ સુધી લાવો. ત્યારબાદ પાટલીના અંદરની બાજુના કમાનરોકા વાંક ઉપરથી ફેરવી લાવી ધુટીના બહારના હાડકા નીચે સહ જાઓ અને પગની પાછલી બાજુએ એડીથી આશરે ચારેક ઇંચ ઉંચે આટો મારો એટલે પગની પાટલી તથા ધુંટીની આસપાસ એક ઇંચેજ આઠડા જેવો આકાર થશે. પછી પીંડાને ફરતું ફરતું છેલ્લી આંગળીના મૂળ તરફ લાવી પાટલીની આસપાસ એક સાદો વળ આપો અને જ્યારે તે વળનો આટો પાટલીને ઉપલેભાગે આવે ત્યારે ત્યાં એક ઉલટવળ આપો. આ ઉલટવળ પગના આંગળાના મૂળની વચ્ચેવચ્ચ આવવો જોઈએ. આવી રીતે ઉલટવળ આપતા આપતા છેક ધુંટી સુધી પહોંચી જાઓ અને પછી

ત્યાં ફરી ઇંગ્રેજ આઠઠા માફક એક આટો મારી પીડાને  
ધુંટીને કપડે ભાગે (નળાને નીચે ભાગે) લાવે અને  
ટાંચણી મારી દે. (આકૃતિ ૩૪).

૧૦. નળા તથા ભંગનો પાટો:— એકવાર પાટલીને  
(ધુંટીને) પાટો બાધ્યા પછી કપડ ચઢવા કે નળાને નીચે

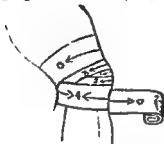


આકૃતિ ૩૫ માં પાટલી નળા તથા ભંગનો પાટો.

ભાગે ત્રણ સાદા વળ આપી જેમજેમ નળાને ભાગ ભડો  
 થતો જાય તેમતેમ વધુ સાદા વળ અગર ઉલટવળ આપી  
 છેક ધુંટણ સુધી પહોંચે. ધુંટણ ઉપર ઈંગ્રેજી આંટાના  
 આકારનો પોટો બાધો અને પછી જાંઘ ઉપર નળાની  
 માફકજ પ્રથમ સાદાવળ અને પછી ઉલટવળ લગાવતા જઈ  
 છેક ઘાપા સુધી પહોંચી ત્યાં છેડાને ઢાંચણી લગાવી દે.  
 (આકૃતિ ૪૫).

૧૧. ધુંટણનો પાટો:—પ્રથમ પગને ધુંટણમાંથી  
 ચોડેક વાળે. પછી અઢીથી ત્રણ ઈંચ પહોળા પાટાનું પીંડું  
 લઈ તેનો ખૂંટો છેડો ધુંટણની અંદરની બાજુએ વચમાં  
 મુકી પીંડાને ઢાંકણી ઉપર રહી ધુંટણની બહારની બાજુ  
 તરફ લઈ જાયો અને પાછલી ગાજુએ ફેરવી ફરી પ્રથમના  
 છેડા આગળ લાવે. પછી પહેલા આંટાની નીચલી ફેર  
 દબાવ એવી રીતે પીંડાને ઢાંકણીને નીચલે ભાગે થઈ ધુંટણની  
 આસપાસ ફેરવી લઈ ફરી પ્રથમના છેડા આગળ લાવે. ત્યાર-  
 બાદ ઢાંકણીની ઉપલી બાજુએ, સર્વેથી પહેલા આંટાની ઉપલી  
 ફેર દબાવ તેવી રીતે તે લઈ ધુંટણની આસપાસ ફેરવી  
 પાછું પ્રથમના છેડા આગળ (જ્યાંથી પાટાની શરૂઆત  
 કરેલી ત્યાં આગળ) લાવે. એ પ્રમાણે એકવાર ઢાંકણીની  
 નીચેથી અને એકવાર ઉપરથી એમ અવારનવાર આંટાએ.

મેવા કરી આખું ઘુંટણ ઢાંકી દે. (આકૃતિ ૩૬).



આકૃતિ ૩૬ માં ઘુંટણનો પાટો.

૧૨. થાપાના (જાંઘના કાતરા) ઉપરના પાટો:—

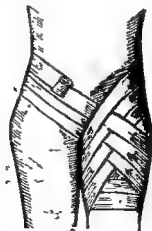
આ પાટો પણ ખભાના પાટા જેટલાજ બાંધવા મુશ્કેલ છે. એ પણ બે રીતે બાંધાય છે:—

(ક) ઉપર ચઢતો કસમતરાસ પાટો.

(ખ) નીચે ઉતરતો કસમતરાસ પાટો.

(ક) ઉપર ચઢતો કસમતરાસ પાટો:—પ્રથમ થાપાને સહેજ વાળી એક દસથી બાર વાર લાંબું અને અડધી ત્રણ ઇંચ પહોળું પીકું લઈ જાંઘને ઉપર ભાગે સાધાથી આશરે છ ઇંચ નીચે બે સાદા વળના આંટા મારો. પછી ઉલટ વળ મેતા જઈ કાતરા સુધી ઉપર ચઢી જાઓ. ત્યારબાદ પીંડાને કાતરાની આગલી બાજુએ થઈ થાપાના સાંધાથી

સહેજ ઉંચે લઈ કમ્બર ઉપર રહી સામા ચાપાને ઉપલે  
 ભાગે રહી પેટને આગલે ભાગે લાવો. ત્યાંથી ગુણભાગોથી  
 સહેજ ઉપલી બાજુએ રહી ત્રાસું ઇન્ન પામેલી બાજુના  
 કાતરા તરફ લાવો અને ત્યાંથી પછી જાંઘની પાછળ રહી  
 ફરી અંદરની બાજુએ લાવી કાતરા ઉપર યજ ચાપા ને  
 કમ્બર આસપાસ ફેરવી લાવો. એ પ્રમાણે ઉપરાઉપરી  
 આંટાઓ દરેક આગલા આંટાથી બીજો અડધો ઇંચ ઉંચે  
 આવે એમ લઈ ઓળો ચાપો ઢાકી દો. છેડા વધે તેને 'ટાંકા



આકૃતિ ૩૭ મી

મારી અમર ટાયણી લગાવી મજબૂત કરો. (આકૃતિ ૩૭).

(ખ) નીચે ઉતરતો કસમતરાસ પાટો:—બાર વાર લાખો અને અઢીથી ત્રણ ઇંચ પહોળો પાટો લેવો. પછી થાપાને સહેજ વાળા, એક છેડા કાતરા ઉપર મૂકે. ત્યારબાદ પીંડાને બહારની બાજુએ ઉપલી તરફ થાપાથી બને તેટલું ડાંચું લઈ જઈ કમ્બર ઉપર થઈ સામા થાપાને ઉપમે ભાગે ઝીં પેટ ઉપર થઈ ત્રાસું પહેલા છેડા ઉપર લાવો. માત્ર તે છેડા કરતા કંઈક નીચે પડતું જવું જોઈએ. ત્યારપછી પીંડાને જાંગની પાછળ ફેરવી લાવી જન્ને જગો વચ્ચેથી આગળ લાવી ફરી ત્રાસું થાપા તરફ ઉપલી બાજુ તરફ ઝીં કમ્બર અને સામા થાપા આસપાસ ફેરવી લાવો.



આકૃતિ ૩૮ મી.

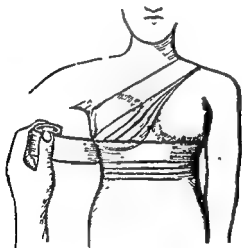


માત્ર એ આંટા પ્રથમના આંટા કરતાં નિદાન એક ઇંચ નીચે રહેવો જોઈએ. એ પ્રમાણે ઉપરાઉપરી આંટાઓ લેવા કરી દરેક નવે આંટા ઉપલા ( પ્રથમના ) આંટાનો, જે ભાગ દબાતો જમ એમ કરી ચાપા ઉપરના જમ ઉપર સગાવેલી પટી પૂરેપૂરી ઢંકાઈ જમ તેમ કરો અને છેડે વધે તેને ટાંચણી સગાવી દો. ( આકૃતિ ૩૮ ).

૧૩. યાન (ધાઇ) નો પાટો:—એક ચાર ઇંચ પહોળા પાટાનું પીકું લઈ તેના છેડાને યાનથી આસરે ત્રણ ઇંચ નીચે આડો મૂકી, શરીરની આસપાસ જે આંટા મારો. એમ કરવાથી છેડાને મજબૂતી મળી તે સરકી શકશે નહીં.

ત્યાર બાદ પીંડાને યાનની નીચે થઈ જાતીની વચમાં સીપીના હાકકા ઉપર વાંક લઈ ઉંચે સામા ખમા ઉપર લઈ જાઓ અને પછી પીંડ ઉપર સિપાઈના પટાની માફક ફરવી લાવી યાન ઉપર પ્રથમના આંટા કરતાં જરાક ઉંચી સપાટીએ લાવો. ત્યારપછી તેને તેટલીજ ઉચ્ચાઈએ શરીરની આસપાસ ફરવી લાવી ફરી યાન નીચે લાવો તેને બીજી અડધા ઇંચ જોડલો બામ ઢંકાય એવી રીતે સામા ખમા ઉપર લઈ જાઓ અને ત્યાંથી ફરી પીંડ પાછળ વાંકું ફરવી લાવી ફરી યાન ઉપર બીજા આંટા કરતાં અડધો ઇંચ વધારે ઉંચું લાવો.

આવી રીતે અવારનવાર એક આડો અને એક ઉભો વાંકો આંટો શરીરની આસપાસ લઈ આપું ચાન ઢંકાવ ત્યાંસુધી પોંદ્ધ કરેલ્યા કરો ( આકૃતિ ૩૯ ). આ આકૃતિ જોવાં જાણીશો કે દરેક આડા આંટાવડે દરેક ઉભા આંટાને મજબૂતી મળી તે સરકી જવા પામતો નથી.



આકૃતિ ૩૯ થી.

૧૪. માથાનો પાટો:—આ ત્રણ રીતે બધાયછે:—

(ક) પાધડી રાક્ષ પાપાવડે.

(ખ) ત્રિકોણાકારના પાટાવડે.

(ગ) ચેત્રવાળા પાટાવડે.

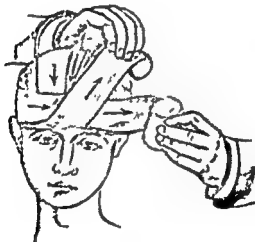
(ઠ) પાધડી ફાંકે પાટો:—અઢી ઇંચ પહોળા અને

૭ વાર લાંબા બે પાટાનાં પોંડાં લઈ તેના છેડા સાંધી સ્થો અને પછી એક પોંડું બીજાં કરતાં ત્રણ ગણું મોટું રહે ત્યાં મૂધી એક ઉઠેલતા જાઓ અને બીજું વાળતા જાઓ. આમાંના નાના પોંડાને ઉભો પાટો અને મોટાને આડો પાટો કહીશું.

પછી દર્દીને એક ખુરશી ઉપર બેસાડી તેની પીઠ પાછળ ઉભા રહી આડો પાટો ડાબા હાથમાં અને ઉભો જમણા હાથમાં લઈ, એ બેનો વચ્ચે ભાગ કપાળને વચ્ચે ભાજે છેક ભવાને અડાડીને મૂકી બેડ પાટાને ધીમેધીમે ઉઠેલતા જઈ કાન ઉપર થઈ માથાના પાછલા ભાગે વચ્ચેવચ્ચમાં બને તેટલા નીચા લાવી મેળવે, ત્યાર બાદ આડા પાટાને ઉભાની સાથે વળ દઈ નીચે લાવી જમણા હાથમાં સેતવી દઈ ઉભાને ડાબા હાથે પકડી સ્થો અને બેડને એકમેક સાથે મજબૂત બેંચી આટો વંચ કરે.

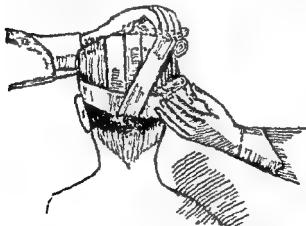
ત્યારપછી ઉભા પાટાને માથાના તાલકાની વચ્ચેવચ્ચ

કેમ નાકના ટાટાના ઉપલા ભાગ મુઠી લઈ જનજી અને  
 પછી જમણા હાથમાં પકડેલા આડા પાટાને માથાને પાછળે  
 આગળ બાજે આડો ફેરવી લઈ જમણા કાન ઉપર કેમ કેપાગ  
 લપટ આવી પડેલેલા ઉમા પાટાની ઉપર ફેરવી લેવો.  
 આમ કરવાથી ઉમા પાટાના આડાને મજબૂતી મળી તે  
 સમગ્ર જવા પામશે નહીં. (આકૃતિ ૪૦)



આકૃતિ ૪૦ મી

આ પ્રમાણે કર્યા પછી ફરી કિંમ્મા પાટાને તાલકાની વચલી  
 લીટીથી જરાક ડાબી બાજુએ રહી માથાના પાછલા ભાગ  
 તરફ બહ જાયો. અને પછી આડાપાટાને માથાની ડાબી  
 બાજુ તરફથી કાન ઉપર ગંઢી ફેગવી પાછળ સમજાઈ વિપક્ષ  
 કિંમ્મા પાટાના વળ ઉપરથી પસાગ કરી દો. આમ કરવાથી  
 વળી કિંમ્માપાટાના ચળને મજબૂતી મળશે. (આકૃતિ ૪૧).



આકૃતિ ૪૧ મી

ફરી કિંમ્માપાટાને માથાના તાલકા ઉપરની વચલી લીટીથી

જમણી જાણુએ મ્હી નાના ઘણ મુખી પ્રદમ મુજ  
લખ જઈ તે ઉપરથી આઠોપાઠો ફરવી થોલ

આ પ્રમાણે વખાણાને આગળથી પાછલી તરફ માથાની  
ઘણી જાણુએ મ્હી અને પાછળથી આમલી તરફ મ્હી જમણી  
જાણુએ રહ, આઠા માગવા જઈ રોક આરે વધારેને વધારે જે  
તે કાન તરફ દગવા જઈ, છેક બેઠ જાણુના કાનમુખી આવે  
ને ઉપરે આમલી જાણુએ આવી પડોચી ડંઠો વધે ને કાપી કાઢે.

આઠા પાઠાને તો રક્ત ગોળ ને ગોળ માથાની આસપાસ  
બેઠ કાનોની ઉપર મ્હી આઠો ફરવવા જઈ તેવો વખા



પાટાના આંટાને મજબૂત કરતા જવાનું છે.

છેવટે હોંઠા પાટા પૂરો થયા પછી તેના કાપેલા છેડાઉપર આડા પાટાના બે આખા વળ માથાની આસપાસ આપી છેડા આમલી બાજુએ લાવી ટાંચણી લગાવી દે. (આકૃતિ ૪૨).

આ પાટા અહીં વર્ણવવાનું કારણ માત્ર એટલું જ છે કે, તે ધણાંખરાં સારવારને લમતાં પુસ્તકોમાં આપેલો છે, પરંતુ ખરું જોઈએ તો જો પાટા બાંધવો મૂકેલ છે એટલું જ નહીં પણ મરમ આબોહવાવાળા દેશને અનુસરતો થઈ પડતો નથી અને વધારે જોરથી બંધાયો હોય તો ઘોંટું માથું ફુગ્ગી આવે છે.

(ખ) ત્રીકોણાકારનો પાટો:—આ પાટા બાંધવાની સમજ અકસ્માતમાં પ્રાથમિક મદદ નામના પુસ્તકમાં પૃષ્ઠ ૧૨૩ ઉપર આપી છે અને જો પાટા પાંચડીરોડા પાટા કરતા વધારે અનુકૂળ થઈ પડે એમ છે.

એમ છતાં આ પાટો, તાલકાની આમડીમાંની જખમા-યથી નસોમાથી લોહી વહેતું અટકાવવા માટે લગાવેલી માહીઓ ઉપર પૂરતું કમાણું કરી શકે. નથી માટે તેવા પ્રસંગ સાથે નીચેના પાટો બદલ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

(ગ) ચૃથવાળો પાટો:—અહીં ઇચ પડેલો અને આડ વાર લાંબો પાટો લઈ તેને એક છેડેથી આસરે એક ફૂટ જેટલો હોલી નાખો અને તે છેડાને ઘાના દાવમાં પકડો.

પછી પોતાને એક લમણા ઉપર મુવી માથાના પાછલા  
 ભાગના નીચેથી ંદી માથાનો આમવાસ હંચી લાવી પડેલા  
 (શાળા દાવમાના) હેઠા ગામળ પાડુ સાંચા. પછી બેઠેને  
 એમોક સાથે મજાનૂત થગ આપી પોતાને માથાને ઉપરે  
 બાજે મીધું સામજક તાલકા ઉપરથી ંદી ચરેગની જીજી





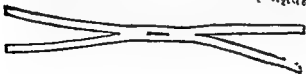
ખાગ્યુએ ઉશું નીચે ઉતારી નીચવા જડયા ઉપર રહી  
 પ્રથમના છેડા તરફ લઈ જાઓ. જરી તે છેડા સાથે એક વળ  
 આપી પહેલા (માથાના પાછલા ભાગની નીચેના) અને પીળા  
 (તાલકા ઉપરના) આંટાની વચ્ચેમાં ત્રાંસો આટોલકા માથા-  
 ની આસપાસ થઈ શરૂઆતની જગ્યાએ લાવો અને છેડા  
 સાથે પાછો વળ આપી માથાની આસપાસ આડા ફેરવી  
 લાવો. એ પ્રમાણે પૂરું દનાણુ થાય ત્યાં સુધી એક ઉભો  
 અને એક ત્રાંસો આટો અવારનવાર લેવા કરો અને છેવટે બેક  
 છેડાઓને એકબેક સાથે ગાંઠ વાળી દો. (આકૃતિ ૪૩.)  
 પીંડારોડા-પાટાનાં ખાસ રૂપાંતરો નીચે મુજબ છે.

(ક) ચાર પૂંછડીઓ પાટો.

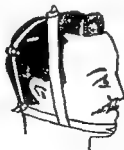
(ખ) ધણી પૂંછડીવાળો પાટો.

(ગ) ઇંગ્રેજી અક્ષર T (ટી)ના આકારનો પાટો.

(ક) ચાર પૂંછડીઓ પાટો - હાપચી, માથાના આગલા  
 (મહેરાના) અગર પાછલા ભાગ કે કુંદણ ઉપર પડી ઠેકાણે  
 ગળવા માટે આ પાટો શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. (આકૃતિ ૪૪)



૧. જડખાનો ચાર પૂંછડીઓ પાટો:- તથા ઈચ પહેળા પાટાનો દોઢવાર જેટલો દૂકડો લઈ તેના બેઉ છેડાને એક-સરખા વચમાંથી એવી રીતે ચોરો કે દૂકડાનો વચલો ભાગ આશરે ૭ ઇંચ જેટલોજ આપો રહે. ત્યાર પછી એ આખા રાખેલા ભાગની વચ્ચોવચ્ચ બે ઇંચ જેટલો એક કાપ મૂકી તે કાપમાં હડપચી આવે એવી રીતે પાટો હડપચી ઉપર મૂકો અને નીચલા બે છેડા માથાની પાછળ લઈ જઈ બેડને ગાંઠ મારી દો. છેવટે વધેલા છેડાઓને એક બીજાની સાથે માથાને પાછલે ભાગે ગાંઠ મારી દો.

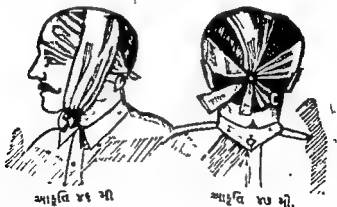


આકૃતિ ૪૫ મા.

૨. માથાનો ચોર પૂંછડીઓ પાટો:- આશરે ૭ ઇંચ

પહોળો અને ઝેક વાર લાંબો માદરપાટનો ટુકડો લઈ તેનો વચ્ચે આશરે ત્રણ ઇંચ જેટલો લાંબ આખો રાખી બાકીનો ભાગ બે છેડેથી સરખો કરી ચીરી કાઢો ત્યારબાદ તેને માથાને તાલકે અગર પાછલે ભાગે નીચે મુજબ લગાવો:-

૬. માથાના તાલકા ઉપર લગાવવાની રીત-પાટાનો વચ્ચે (આખો) ભાગ માથાના તાલકાના આગલા ભાગે મૂકી બેઉ આગલા છેડાઓને કાનડેપર થઈ પાછળ લઈ જઈ માથાને પાછલે ભાગે કાનની સપાટીથી જરાક નીચે બાંધી દો અને પછી બેઉ પાછલા છેડાઓને આગળ લાવી હડપચી નીચે ગાંઠ મારી દો. (આકૃતિ ૪૬.)



આકૃતિ ૪૬ મી

આકૃતિ ૪૭ મી.

ખાધાના પાછલાભાગે લગાવવાની રીત-પાટાને વચ્ચે (આખો) ભાગ માથાના પાછલા ભાગ ઉપર મૂકી બેડ કપલા છેડા દડપચીની નીચે ગાંઠા દો અને બેડ નીચલા છેડાને કપાળના વચ્ચોવચ્ચ ગાંઠ મારી દો. (આકૃતિ ૪૭).

૩. ધુંટણનો ચાર પંછડીઓ પાટો-એક ૭ ઇંચ પહોળો અને એક વાર . લાંબો માદરપાટનો ટુકડો લઈ તેને વચ્ચેથી બે ઇંચ જેટલો આખો રાખી બાકીનો બેડ છેડેથી લેખો ચીરી નાખો. પછી વચ્ચે આખો ભાગ ઢાંકણી ઉપર મૂકી બેડ બાજુના છેડા ધુંટણની આસપાસ આમનસામન લઈજઈ પાછા આગળ લાવો ઉપલા બેડ છેડાને ઢાંકણીથી કપરની બાજુએ અને નીચે . લા બેડ છેડાને ઢાંકણીથી નીચલા બાજુએ ગાંઠ મારી દો (આકૃતિ ૪૮)



આકૃતિ ૪૮ મો.

૪. ઘણી પૂંછડીવાળો - પાટો-કોઈ ભાગ ઉપર લગાવેલી પટી વારંવાર બદલવી હોય પણ તે ભાગમાં બદલાય ચવા દેવી ન હોય તો પીંડારોમાં પાટાને

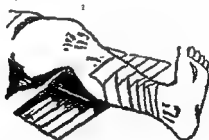
બદલે આ પાટો વપરાયછે. છાતી અને પેટ ઉપરના જખમો  
 અથવા ઇજાઓ માટે અને હાથ કે પગ દાગી ગયા હોય  
 તે વખતે એ ધણો ઉપયોગી થઈ પડેછે. આ પાટાની દરેક  
 પૂછડી હાથને માટે અઢી ઇંચ અને પગ, પેટ કે છાતી  
 માટે સાડા ત્રણ ઇંચ પહોળા હોવી જોઈએ. એ પાટા  
 બનાવવાની રીત નીચે મુજબછે:—જે ભાગ ઉપર પાટો  
 બાંધવો હોય તે ભાગની લંબાઈ જેવડી સાબી એક ચીપ  
 પાથરી દબને ઉપર ખીજી ચીપે જે અવયવ ઉપર તે સમા-  
 વવી હોય તે અવયવની ગોળાઈ કરતાં છ ઇંચ સાબી સહ  
 એવી રીતે આડી બિછાવી દેવી કે, તે પટીઓનો મધ્ય  
 ભાગ પહેલી પટીના વચલા ભાગે આવે. વળી એ આડી



આકૃતિ ૪૬ મે

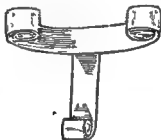
પટીઓ એક ઉપર એક એવી રીતે ગોઠવવી કે દરેક નીચલી પટીનો કે ભાગ તેની ઉપરની પટીથી ઢંકાઈ જાય. એ પ્રમાણે પટીઓ ગોઠવી એક બીજા સાથે અને ઉભી પટી સાથે સીવી લેવી. ( આકૃતિ ૪૬ ).

એ પાટો કેલ્ડ અવધવને લગાવવો હોય ત્યારે તે અવધવને ઉભી વચ્ચેની પટી ઉપર ચૂકી દઈ નીચલે ભાગેથી ચર કરી ઉપલા ભાગ સુધીની એક પછી એક આડી પટીઓ દરેક બાજુથી ઉંચા પગ ઉપર વાંટી દેવી. સૌથી ઉપરની બે પટીઓને આગલી બે પટીઓ સાથે યોડાક ટાંકા ભારી દેવા અમર (સેશટી પીન) દાંચણી લગાવી દેવી. (આકૃતિ ૫૦).



આકૃતિ ૫૦ ચી.

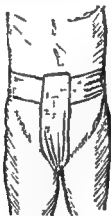
(ગ) ઇંગ્રેજી અક્ષર T (ટી)ના આકારનો પાટો:—  
 બે પગની વચ્ચેના કાતરા ઉપર અગર ગુણભાગે ઉપર  
 પટ્ટી લગાવવી હોય ત્યારે આ પાટો વાપરવામાં આવેછે,  
 અને તે બનાવવાની રીત નીચે મુજબછે:—એક દોઢવાર  
 લાંબો અને ત્રણ ઈંચ પહોળો પાટાનો ટૂંકડો લઈ, બીજા  
 એટલાજ પહોળા પણ એક વાર લાંબા ટૂંકડા સાથે વચ્ચે  
 ભાગેથી કાટખુણે રાખી સીવી લે. ( આકૃતિ ૫૧ ).



આકૃતિ ૫૧ મી.

જે પાટો લગાવવાની રીત નીચે મુજબછે:—બેમાનો  
 લાંબા પાટાવાળો ભાગ યાપાને ઉપલે બાજે કમ્મર આસપાસ  
 એવી રીતે વીટા કે વચ્ચે લિપો ભાગ બેડ કુલાંની વચ્ચે

પૂદના હાડકા ઉપર આવી રહે. પછી તેના બેડે છેડાને પેદુ ઉપર ગાંઠ મારે. ત્યારપછી વચ્ચેના ઉભા ભાગ બેડે જાગોની વચ્ચેથી આગળ ખેંચી લાવી પેદુ ઉપર બાંધેલા પાટા સાથે મજબૂત કરી દે. ( આકૃતિ પર ).



આકૃતિ પર મી.



## પરિશિષ્ટ ૨ જી.

ધરમાં અણીને પ્રસંગે વાપરવાની ચીજો  
રાખવાનું કબાટ.

દરેક ધરમાં અણીને પ્રસંગે વાપરવાની ચીજો એક કબાટમાં  
ભરી તેવાર રાખવી જોઈએ અને તેમાં નીચલી ચીજો રાખવી.—

### (ક) પાટાપુટીના સામાન.

૧. વરાળથી સારું કરેલા ધાના કપડા (લીન્ટ)ના દેડડા.
૨. થોડુંક વિલાયતી રૂ.
૩. થોડુંક ન્હાનું ધોયતું સણતું અમર બીજું સફેદ કપડું.
૪. અડધો ડજન પીંડારોકા પાટા-જે અડધા ઇંચીઆ, તથા જે  
ઇંચીઆ અને એક ત્રણ ઇંચીઆ તથા જે ત્રિકોણાકારના પાટા.
૫. "મીડી" બનાવેલું ચીકટપટીતું એક પીંડું.
૬. થોડીક સેફ્ટીપીન (ટાયલીઓ).
૭. સોયદોરો.
૮. એક કે જે જખમ સીવવાની સોયો અને થોડાક રેસમનો દોરો.
૯. થોડુંક આઇસ્ડ સીલ્ક (તેલ પાચતું રેસમી કપડું) અને થોડુંક  
મટાપચાતું કપડું.
૧૦. એક કાતર.
૧૧. એક પટી ઉખેડવાનો ચીપોચો ( ડ્રેસીંગ ફોર્સેપ્સ ).
૧૨. ત્રીસ ભાગસાલીટના તેલ (ઑલીવ ઑઈલ)માં એક ભાગ કાજો.

લિઠ એસિડ નાખી બનાવેલાં ઝર્જોલિઠ તેલની એક બાટલી.

૧૩. પર્મેન્ગેનેટ ઓફ પોટેશિયમ બરેલી એક બાટલી.

૧૪. ટીફર આધારીન (લાલ દવા) બરેલી એક નાની બાટલી.

૧૫. સ્કેલીંગ સાઈટ (ફંચિયારી લાવવા માટે મુંઘાડવાની દવા)ની એક બાટલી.

(ખ) દવાઓ (પીવાની).

૧. મુવાનું ( સવાનું ) પાણી ( ઠીલ વોટર ).

૨. જુલાબ લાવવાની જેડીમથ વિગેરેની ભૂખી ( કોમ્પાઉન્ડ લીઠરીસ પાઉડર ).

૩. મેનરીસ પાઉડર ( બખ્યાને જુલાબ લાવવાની ભૂખી ).

૪. ફેફ્ફડ મેન્ગીઝીઆ.

૫. સોડામીન્ટ ટેબ્લેટસ ( બાદી તોડવા માટે દીકરીઓ ).

૬. એરંડયું

૭. બધક.

૮. હપીકેક્યુઆના વાધન.

૯. કોમ્પાઉન્ડ એલેઈન ટેબ્લેટસ ( દીકરીઓ )

૧૦. ફેફ્ફડા સેમેડા ટેબ્લેટસ ( દીકરીઓ ).

૧૧. ચૂનાનું પાણી ( લાઈમ વોટર ).

૧૨. ટલરો ગાવે એનું સાઈટ્રેટ ઓફ મેન્ગીઝીઆ.

૧૩. સાલીટનું તેલ ( ઓલીવ ઓઈલ )

૧૪. સોડાખાર ( બાઈકાર્બોનેટ ઓફ સોડા ).

૧૫. સેલ્ફસેટાઇલ ( સિપરિટ એમેનીલા એસેમ્બીક ).

## દવાઓ ( લગાવવાની )

૧. મોંઢ આલ્યું હોય તે સ્વદ્ધ કરવા માટે, ટંકચુનાર અને  
ત્રિસરીનનું મિશ્રણ ( ત્રિસરીન ઑઈલ ચોર્ડસ ).
૨. કપૂરનું તેલ ( કૅમ્ફોરેટ્ડ ઑઈલ )
૩. ભારીક પાણીર ( બૅરેલીક ઑસિડ ).
૪. હોનાલીન ( લેનમાર્ચી નીકોલ્લી ચરબી )
૫. બૅરેલીકનો મલમ ( બોરોક ઑઈલ-ટ્રેન્ટ ).
૬. યુરોલીપ્સનું તેલ ( યુરોલીપ્સ ઑઈલ ).
૭. ટીકચર આયોદીન અને ત્રિસરીનનું સરખે ભાગે મિશ્રણ  
( કુલેલા પાસા સાથે ).
૮. વૅરેલીન અને યુરોલીપ્સ ઑઈલનો મલમ ( એક આઉસ  
વૅરેલીનમા અડધો દ્રામ તેલ નાખી બનાવેલો ) ( હાડગા  
વધા બળવા માટે ).
૯. હર્ષેનદીન તેલ.
૧૦. ફાયર ઑઈલમ ( જખમમાનું લોહી બાક કરવા માટે. )

લિફ ઓસિડ નાખી બનાવેલાં ધર્મોલિફ તેલની એક બાટલી.

૧૩. પર્મેન્યેનિટ ઓફ પોર્ટેસિયમ ભરેલી એક બાટલી.

૧૪. ટીકચર આથોડીન (લાલ દવા) ભરેલી એક નાની બાટલી.

૧૫. રેમ્બીન સેલ્ટ (દુઃશિયારી લાવવા મટે સુધાડવાની દવા)ની એક બાટલી.

(ખ) દવાઓ (પીવાની).

૧. સુવાનું ( સવાનું ) પાણી ( રીલ વોટર ).

૨. જીલાળ લાવવાની જેડીમથ વિગેરની ભૂખી ( ટ્રામ્પાઈન્ડ , લીધરીસ પાઉડર ).

૩. ગ્રેનરીસ પાઉડર ( બચ્ચાને જીલાળ લાવવાની ભૂખી ).

૪. ફેલ્ડર મેગ્નીઝીઆ.

૫. સોડામીન્ટ ટેબ્લેટસ ( બાદી તોડવા મટે દીકરીઓ ).

૬. એરંડરું

૭. મધક.

૮. ઇપીફ્રેમ્યુઆના વાઇન.

૯. ટ્રામ્પાઈન્ડ એથોર્બન ટેબ્લેટસ ( દીકરીઓ )

૧૦. ફેરફેરા સેમેડા ટેબ્લેટસ ( દીકરીઓ ).

૧૧. ચૂનાનું પાણી ( લાઈમ વોટર ).

૧૨. ઇમરે આલે જ્યુ સાઇટ્રેટ ઓફ મેગ્નીઝીઆ.

૧૩. સાલીટનું તેલ ( બોલીવ બોલીવ )

૧૪. સોડામાર ( બાઇકાબેનિટ ઓફ સોડા ).

૧૫. સેલ્ફોલેટાઇઝ ( સ્પિરિટ એમોનીયા ઓરોમેટીક ).

## કચ્છના ( સમાવવાની )

- ૧ મોઢા આબુ' હોય તે સાફ કરવા માટે, ટંકણખાર અને  
શ્વિસરીનડુ મિશ્રણ ( શ્વિસરીન ઓફ બોર્ફો )
- ૨ કપરડુ તેલ ( કૅર્બોરેટેડ ઓઈલ )
- ૩ ભારીક પાઉડર ( બોરસીક એસિડ )
- ૪ લેનોલીન ( જનમાધી નીકળતી ચરબી )
- ૫ બોર્ફોસીકનો મલમ ( બોરોક ઓઈન્ટમેન્ટ )
- ૬ યુલેઈપ્સડુ તેલ ( યુલેઈપ્સ ઓઈલ )
- ૭ ટીકચર આધારીન અને શ્વિસરીનડુ સરખે ભાગે મિશ્રણ  
( કુલેલા પારા સાથે )
- ૮ વેલેલીન અને યુલેઈપ્સડુ ઓઈલનો મલમ ( એક આઈસ  
વેલેલીનમા અડધો દ્રામ તેલ નાખી બનાવેલો ) ( ફાંજવા  
વધા બળવા માટે ).
- ૯ ટપે'નટીન તેલ.
- ૧૦ ફાયસ' બેકસમ ( જખમમાનુ લોહી બધ કરવા માટે )

## પરિશિષ્ટ ૩ જી.

માંદાના ખોરાક બનાવવાના તુરંતી.

આ તુરંતી માટે પરિચારીકાઓને યાદ આપવાની જરૂર છે, તે પ્રમાણે ખોરાક ફર્દીના ઝોરડામાં પકાવવાનો નથી પણ બાહેર પકાવી ફર્દીને માટે અંદર લઈ જવાનો છે.

ખોરાક પકાવવામાં દર્દીમલના વાસણ કરતા ઓછુમીનમની વાસણ વધારે સારાં હોય છે, કારણકે પહેલાં ઉપરથી પોપડીઓ ઉખાડી નયછે એટલુંજ નહીં પણ તે સાફ રાખવાં મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

આ દેશમાં તેમજ બીજાં જગ્યાં ગરમ દેશોમાં ફર્દીઓ માટેના ખોરાક પરિચારીકાની જગ્યા ઉપરથી નીચેના તૈયાર કરાવેલાં ભોજનો.

### બીક-ટી.

આયના ગોસ્તના સેરવાને ઉપરું નામ આપવામાં આવ્યું છે. (આપણા બાવરચીઓ એકી ઠીમવ આપી નવાનું સ્વાઈવરનું ગોસ્ત લાવે છે તે વાપરતું નહિ પણ) સારું રસવાર આયના પૂકાનું ગોસ્ત એક ચેર લઈ તેને એક પાટીયા ઉપર મૂકી ચામડી તથા ચરખીને બધાં સાત ઠાઠી નાખી તેના ઝીણા ઝીણા દ્રઢ કરવા અને તેને એક બરણીમાં નાખી તે ઉપર સવાયેર પાણી નાખવું. પછી બરણી મજબુત ઢાંકી દેવી કે તેમાંથી વરાળ પસું બહાર નીકળી શકે નહીં. ત્યારબાદ તે બરણીને ઉકળતા પાણીની એક વપેલીમાં ત્રણઘડાં મૂકી

રાખવી પછી બરણી બહારકાદી કંઠી પડવા હમ તે ઉપર ચિહ્નરત્નો ભાજ  
તરી આવે તે કાદી નાખવો એટલે બાકી વધે તે “બીફ-ટી” કહેવારો.  
જ્યારે દર્દીને આપવી હોય ત્યારે તે ગરમ કરીને આપવી. સારી  
‘બીફ-ટી’ જોઈના માફક કઢી બધાઈ જતી નથી અને તેને કઢી  
કાળીને આપવાની નથી. એ વસ્તુમાં બોરાક તરીકે તો બહુ બોર્ષ  
વત્ત હોયછે પણ તેથી અંજમાં હુંસિયારી તથા વઠવો બહુ આવેછે.  
કેટલાંક ન્હાનાં બાળકો એકલું દૂધ લેતાં નથી અથવા પચાવી  
શક્તાં નથી, તેઓ અડધું દૂધ અને અડધી બીફ-ટી અથવા અડધા  
મરખાનાં પીવાનો સેરવો બહુ ખુશીથી લેછે માટે તેમને માટે એ  
ખણું ઉપયોગી થઈ પડેછે.

### બીફ-જ્યુસ

માયના ગોસ્તના એક સારા ભાગ રસદાર દૂધમાંથી એક રોર  
લઈ ચરખીને ભાજ લઈને કાદી નાખવો. પછી તેને બહુ ઝીણું છુંદી  
નાખી ઉપર એક વાઇનગ્લાસ જેટલું ( આસારે નવટાંક ) પાણી  
નાખવું અને થોડુંક નીમક ભભરાવી ત્રણ કલાક સુધી રહેવા દે .  
વચમાં થોડેથોડેવારે હલાવ્યા કરવું.

પછી એક ઘાંચલા મલમલના દૂધમાંથી રસ ગાળી લઈ એક  
ચમચી જેટલો દર્દીને આપ્યા કરવો. ગરમીની મોસમમાં બે વાર  
તાજે રસ કાઢવો. તેમ કરવામાં મહેનત તો ધણી પડેછે પરંતુ નાનુંક  
બચ્ચાંઓને માટે તે ધણું ઉપયોગી થઈ પડેછે. કાચા માયના ગોસ્તમાં

આવેલો ખારો (હારો) નાવિક રક્તપીતનો \* રાજ તેમજ બાળકને  
યતો રેવંસ\* નામનો રાજ અટકાવવા માટે ઘણું અકસીર મનાવે છે.

### ૫૧ કલાકમાં બીક-ટી બનાવવાની રીત

ચરબી વિનાનું ગાયનું\* ગોસ્ત એક રવલ લઈ તેને હરીવટે  
ખસીને રેસા છતાં પાડવા અને તેને એક તવામાં નાખી ઉપર  
અચ્છર નવટાંકે ઉઠાવતું પાણી નાખવું. પછી તે ઉપર મજબૂત બેસે  
એણું ઢાંકણ મૂકી, દર મિનિટ ચૂસા પાસે મૂકી રાખવું. ત્યારબાદ  
એક પ્યાલામાં ગાળી લઈ તે પ્યાલું બરફ જેવા ઠંડા પાણીથી  
ભરેલા વાસણમાં મૂકી દેવું અને ઉપર ચિઠ્ઠાચ તરી આવે તે પ્રથમ  
એક ચમચાવડે અને પાછળથી એક ચુકા પાંડુના અમર ચાહી  
ચૂસવાના કામળના દ્રઢાવડે કાઢી નાખવો. ઉલ્ટે તેને એક બીન  
ગરમ કરેલા પ્યાલામાં નાખી, પીવાલાયક થાય તેટલી ગરમી આપી  
દાંનિ પાવી.

ઉકાળ્યા વિના ઝડપથી બીક-ટી બનાવવાનો ખાત્રીપૂર્વક દુરના  
આજ છે.

### નિર્મળ ઘેરાંગનો સેરવો.

ગાયના ગુડાના માંસના ન્હાના ન્હાના દ્રઢા કરવા અને એક  
લપેલીમાં નાખી કંઠા ખૂદી ભય એટલું પાણી નાખવું પછી તેને

\* આને અંગ્રેજીમાં “સ્કર્વી” કહે છે

\* આ રાજમાં બાળકનું માથું મોટું હોય, બરડો વાંકો, પાંસળાં  
દબાઈ ગયલાં, કંઈ ઠીંગણું, અને માંસ ઉપર કચલી વળેલી જણાય  
છે. એને અંગ્રેજીમાં “રીકેટસ” કહે છે.



જનમ વિલાયતી જેવાં જરૂરીવાળાં હોય છે. મટિ બીફ-ટીને બદલે પીસાનો સેરવો “આપવાની અને લલામણ કરીએ છોએ.”

### મટનનો સેરવો.

લતાંગડીનું જરૂરી વિનાનું અને હાડકા વિનાનું એક રોર મટન (બકરા કે મેંટાનું ગોસ્ટ) લઈ તેમાં શુમારે ત્રણથી સવાત્રણ રોર પાણી નાખવું, અને મરજી માફક નીમક નાખી એ કલાક ધીમી આંચે હલાવવું. પછી સેરવો એક વાસણમાં ગાળી લઈ કંઠો પડે એટલે ઉપરથી વિલાસ કાઢી નાખવી. અને હાંનિ આપતી વખતે ફરી જરમ કરી આપવો. મોટી હમ્મરનાં બચ્ચાંઓ માટે એમાં જવ, ચાવલ અથવા તરકારી નાખવામાં આવે છે, પરંતુ તે બધાને જૂઠાં હાળી તડન ચઢી જાય એવાં બનાવ્યા પછી જ સેરવામાં ઉમેરવાં. ફક્ત સેરવો પાતી વખતે જરમ કરવામાં આવે ત્યારે જ ઉપલી ચીજો ઉમેરવાની નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું.

મટનનો સેરવો સંભાળ્યો બનાવ્યો હોય તો ઉક નહાનાં બાળકને પણ આપી શકાય છે. માત્ર તે બીફ-ટી અથવા બીફ-ન્યુસ એટલે ફાયદાકારક નીવડતો નથી.

ઉપર કહેલા જૂઠાજૂઠા રસો તથા સેરવાઓ “પુષ્ટિકારક” છે એમ સામાન્યરીતે મનાય છે પરંતુ ખરું જોતાં તો તેમાં પુષ્ટિનો ભાજ બહુ જ થોડો છે. માત્ર હુંસિયારી લાવવાને માટે તે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે અને તેથી જૈન્ડી અને સોડા કરતાં બાળક તેમ મોટાં માણસને શરીરમાં જરૂરી લાવવા માટે આપવા વધારે સલાહકારક છે.

## વાહરડાના માંસનો સેરવો.

વાહરડાનું માંસ પોલોરોર લઈ તેને સંભાળથી ફ્રી ખીમો કરવો અને તે ઉપર સવારોર ઠંડુ પાણી નાખવું પછી ત્રણ કલાક રહેવા દેવા દેવા ઉપર મૂકી ધીમી આગ આપવી. એકવાર ઉકળવા માડ્યું કે, દેવતા સતેજ કરી ત્રણ મિનિટસુધી એસમા કરો પડવા દેવો. ત્યારબાદ એક કીલ્ડી ગાળણીમાંથી ગાળી લઈ, જરૂર નેટલું નીમક નાખવું. એ રસ પચવો બહુ કઠણુ અને પુષ્ટિકારક નથી માટે બાળકોને આપવા સાફ તે બનાવવાની આજ સૌથી સારી રીત છે.

બેબુમંજ.

આ વસ્તુ બહુકરી દૂધમાં થોડાક 'કૉન' ફ્લૉર' ( મકાઈનેા માટિ ) મેળવી લાઈ જેવું કરી બનાવવામાં આવેછે; પરંતુ બાળકોને માટે એળવિનાનું અથ્થું પુર્ણ બનાવવા માટે નીચલી રીત ઘણી સારી છે. અથ્થેર નવટાંક દૂધ લઈ તેમાં અડધા આલ્ફા ( સવા રૂપિયાભાર ) જેલેટીન નાખી ધીમી ગરમી આપી તેને પીગળાવી દેવું અને પછી તેમાં સ્વાદ સાફ કોઈ મેવાનો અક' (ફૂટ એસેન્સ) નાખવું; ત્યારબાદ સવારોર મલાઈમાં ઢોંઢ નવટાંક છુરાખાડ નાખી બંનેને ખૂબ દલાવી એકરસ કરી ઉપર બનાવેલાં દૂધ અને જેલેટીનના મિશ્રણમાં નાખવું.

ચમચાને થોડી રહે એવું માથ ત્યાંસુધી સર્વને સાથે ખૂબ દલાવદલાવ કરવું અને ઉપર એક પત્રાના બીજાં ( મોસ્ટ ) મા નાખવું.

## જન્કેટ.

સવારોર દૂધ લઈ ફક્ત એટલું જ ગરમ કરવું કે આપણે ન્હાને ન્હાને ગોટ પી શકીએ પછી તેમાં જે ચમચી ચૂરદાનો અઠં ( એસેન્સ ઓફ રેનેટ ) નાખી ધીમેધીમે હલાવવું. ( અમર ચૂરદાના અઠંની બાટલી ઉપર જન્કેટ બનાવવા સાર કેટલો નાખવો તે લખ્યું હશે તે મુજબ નાખવું, કારણ કે ભૂદીભૂદા પહેડીએ ભૂદીભૂદા એસેન્સ બનાવ છે અને તે વધવાઓછા નંખાય છે )

દૂધ બધું બંધાઈ કઠણ થઈ જાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવું અને પછી થોડાક જલકળનો ભૂરા મેળવીને અગર “રેટ્રીફા” બિસ્કિટની સાથે તથા મલાઈ સાથે અગર મલાઈ વગર ખાવા આપવું.

## જન્કેટ વીથ ઑગ.

જે છડાને ફીલ્ બઢાવી તેમાં ચાર ચમચી ખાડ અને સવારોર દૂધ મેળવી તેના અંદર ચૂરદાનો અઠં નાખવાથી એક સારું કર્ડડું બનેછે આ કર્ડડું તૈયાર થાય કે તેને કોફી પીવાની ખાલીમાં નાખી આપવું, કારણ એક વખતે એટલું બસ થશે.

## વ્હાઈટ વાઇન વ્હે.

સવારોર તાજું દૂધ લઈ તેને ઉકાળી તેમાં એક મોટું વાઇન-ગ્લાસ બરી ચૌરી (દાડ) નાખવો અને તેને જરાકપણ હલાવ્યા વગર ફરીથી એક કઠો પડવા દેવો ત્યારબાદ નીચે ઉતારી દૂધ બંધાઈ જતા સુધી એક બાજુ મૂકી રાખવું અને પછી ઉપરથી ડ્રાઇ નીતારી લેવી.

આયર્લેન્ડની “રોટન્ડા હોસ્પીટલ” વરફથી એને મોટે પછી

મજબૂત બહામણ કરવામાં આવેછે. ત્યાંના કાકતરો કહેછે કે, હાંનિ કંઈપણ જોરાક ટકતો ન હોય ત્યારે એ આપવાથી ઉલટી થતી નથી અમારા પોતાના અનુભવ પ્રમાણે સાદી છાશ કરતાં એ કાકતરોતે વિશેષ ફાયદાકારક માલમ પડી નથી.

### છાશ ( બહે )

સવારોર દૂધ લઈ તેને જોસ આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું અને તેમાં ચૂરદાનો અકું જે થમચી અગર તેની જલ પ્રમાણે વધતો જોડા નાખવો; ફરી એકવાર જોસ આપવો અને દૂધ બધાઈ જાય એટલે ઉપરથી છાશ નીતારી લેવી.

આ એક અતિ ઉપયોગી વસ્તુ છે. સાધારણ દૂધમાં ગમે તે પ્રમાણથી ઉમેરી તે આખી રાખાયછે અને ત્યારે કેટલીક માદગીજામાં દૂધ એકલું ઉલટી થઈ જાયછે ત્યારે એ સારી રીતે પચી જાયછે.

“ છુમેનાઈડક મીલક ” નું તે એક ખાસ તત્વ છે

### અળસીની મહા.

અધોળ અળસી અને સવા રૂપિયામાર જેડીમધનું ખડિલું મુળીયુ લઈ તે એક છીટલી અગર જમમાં નાખી તે ઉપર સવારોર પાણી નાખવું. પડી તેને બરાબર ઢાળી ચૂલા પાસે મૂકવું (ચૂલા ઉપર નહીં) અને અડધો કલાક રહી ચાદ આજે તેમ જાળી કાઢી કોડાક દીલો ગોળ જરૂર લાગે તો નાખવો.

નહાની ઉગમરના માણસોને સળેખમ અથવા ખાંસી થઈ હોય તો આ એક ઘણું સારું ધરમયુ ઉપાયછે.

## બ્લૅક-કરંટ પંચ.

આને કાળી દ્રાક્ષનું સરખત કહીશું. એક ટમ્બલર ભરી અરમ પાણીમાં એક ચમચો કાળી દ્રાક્ષનો મુરબ્બો નાખવો અને તેને એકરસ કરી દર્દને સુવાડી પાછ દેવો. આથી પરસેવો સારો વળેછે અને સળેખમ થયું હોય તો બહુ ઉપયોગી થઈ પડેછે.

## ઑરૅન્ડ અને બ્લૅક-કરંટ ફ્રીક.

અણું આબું હોય તો નીચલું સરખત એક સારો ધરમણું ઉપાયછે:—દોઢરો પાણીમાં બે ચમચો કાળી દ્રાક્ષનો મુરબ્બો નાખી ઉકાળી ગાળી નાખવું પછી એક ચમચી ઑરૅન્ડ (આલાસોટ) ચોડાક ઠંડા પાણીમાં મિળવો તેમાં ઉપર લખેલું ઉકાળેલું પાણી નાખતા જલું અને હલાવતા જવું. ઠંડું પડે ત્યારે દર્દને પાવું.

## મીલક-પુડીંગ.

પકવાન ચોથીઓમાં આપેલા તુરક પ્રમાણે દર્દીઓ માટે પુડીંગ બનાવવાં નહીં. સવારોર દૂધમાં એક ખાવાનો ચમચો ભરી ચોખા અમર એક પીરસવાનો ચમચો ભરી સાબુચોખા અમર તાપીઆ ચોખા (ટંપીઓમાં) બસ થઈ પડશે, કારણકે તે ફક્ત દર્દને દૂધ ભાવે તે માટેજ નાખવાના હોયછે. એ ત્રણે વસ્તુઓમાં ફક્ત એલ હોયછે અને તેથી બચ્ચાંના ખોરાકની માફક ફક્ત ચોડાં ચોડાંજ આપવાનાં હોયછે.

## ધમ્પીરિઅલ ફ્રીક.

એક લીંબુની ન્હાની ન્હાની કાતરીઓ કરી એક જગમાં નાંખી

તેમાં બે ચમચી કીમ ઓઈ ટાટર નામની દવા, બે ખાવાના ચમચા  
જેટલી ખાંડ અને દોઢચેર ઉકળવું પાણી નાખવું. પછી તેને ઢાળી રાખી  
શેડીથોડી વારે હલાવવા જવું. ઠંડું પડે ત્યારે ગાળી લેવું. ન્દાનાં  
બાળકો તમા મોટા માણસો માટે આ એક મધુ સ્વાદિષ્ઠ ઠંડું પીણું છે.

### આદુચુર્મેન વૉટર.

અષ્ટેર નવટાંક પાણી, અને એક ઇડાની સફેદી આમાં વધ-  
રાય છે. પ્રથમ ત્રણ ચમચા પાણીને સહેજ ગરમ કરવું ( બહુ  
ગરમ નહીં ) અને એક મોટા ખાલામાં ઇડાની સફેદી નાખી એક  
સાધારણ મોટાં કાણાંવાળી ગાળણીમાથી ગાળી લેવું અને ઘૂલું  
આપવાની જરૂર ન હોય તો ઠંડી જમ્યાએ રાખી મૂકવું.

### ઓર-મીસ વૉટર.

એક ખ્યાલું બરી સારા ઓરનો આટો લેવો અને ત્રણ ચેર  
પાણી ઉકળી ઠંડું પાડવું. એ પાણીમાં એવો આટો નાખી આશરે  
૧૮૦° ફેરિન્હાઈટ જેટલી ગરમી લાગે તેવે ઠંડાણે દોઢ કલાક મૂકી  
રાખવું. પછી ગાળી ઠંડું પાડી પાવું.



# સૂચીપત્ર.

|                     |         |
|---------------------|---------|
| અકબડા               | ૨૬-૩૮   |
| અંગુઠાનો પાટો       | ૨૩૭     |
| અતિશય ઠંડું સ્નાન   | ૧૪૪     |
| અતિ ઇંધની ખિમારી    | ૨૮      |
| અફીણનો અક           | ૧૬૭     |
| અવધનો તાવ           | ૩૦      |
| અશક્ત હર્દિઓની સાર- |         |
| વાર કરવા વિધે       | ૭૩      |
| અળસીની પોસ્ટીસ      | ૧૬૫     |
| „ ની ચાહ            | ૨૭૯     |
| „ „ આપવાની          |         |
| રીત                 | ૧૦૧     |
| આચરો ખાતી નાડ       | ૧૪૧     |
| આશમ                 | ૨૦૧-૨૦૬ |
| આસ્થુમેન વોટર       | ૨૮૧     |
| આસાએશ               | ૨૧૪     |
| આખની હવા            | ૧૭૯     |
| આખમાં નાખવાની હવા   | ૧૧૭     |
| આંજળાનો પાટો        | ૨૩૬     |
| એડીનો પાટો          | ૨૪૬     |
| એન્ડીસેપીકસ         | ૩૯-૪૦   |
| એફ્યુઝન             | ૧૪૬     |
| એરંડયું પાવાની રીત  | ૧૧૫     |
| એરોરટ               | ૨૮૦     |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ઝાટનો ઝાટો            | ૬૪  |
| ઝાટમીલ વોટર           | ૨૮૧ |
| ઝાટવા પાથરવાનાં કપડાં | ૧૪  |
| ઝારડો મરમ રાખવા વિધે  | ૧૭  |
| ઝારડો તૈયાર કરવા વિધે | ૨   |
| ઝારડો સાફ કરવા વિધે   | ૨   |
| ઝારડામાં અળવાણુ કે-   |     |
| રવા વિધે              | ૧૯  |
| ઠંડક રાખવા વિધે       | ૧૮  |
| ઝોરી                  | ૨૬  |
| „ જમન                 | ૨૬  |

ઇ.

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ઇએલ અક્ષર T (ટી) ના |     |
| આહારનો પાટો         | ૨૬૭ |
| „ આહારના આહાર-      |     |
| નો પાટો.            | ૨૪૪ |
| ઇડા                 | ૬૧  |
| ઇન્ફ્યુએન્સા        | ૩૦  |
| ઇમ્પીરિઅલ ડ્રીફ     | ૨૮૦ |

ઉ.

|               |     |
|---------------|-----|
| ઉઘાળવાની રીત  | ૯૮  |
| „ ના ગેરફાયદા | ૪૫  |
| ઉઘાળવું       | ૪૫  |
| ઉધ            | ૧૨૫ |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| હડતા વાવના વર્ગો        | ૩૦      |
| „ રોગો                  | ૨૫      |
| „ નો કોઠો ૩૬ સામે       |         |
| વડી જાલી દવાના પોતા ૧૭૧ |         |
| હથરસ                    | ૧૨૮     |
| હથર ચટતો કલમવરાસ        |         |
| પાટો                    | ૨૪૧-૨૫૦ |
| હથથવળવાળો પાટો          | ૨૩૧     |
| „ „ બાધવાની             |         |
| તડબીર                   | ૨૩૩     |
| હથટી                    | ૧૨૮     |

ક.

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| કપડા                          | ૨૦૬ |
| „ માર્કેટ ફેલાતા રોગો         | ૨૬  |
| કલમવરાસ પાટો                  | ૨૩૫ |
| કધીનીકલ થર્મોમીટર             | ૧૨૫ |
| કથોરાઈડ ઓફ લાઈમ               | ૫૧  |
| કથોરીન                        | ૪૮  |
| કસરત                          | ૨૦૦ |
| કર્મોલિથ ઓસિડ                 | ૪૬  |
| કાર્બોદાઈડ્રેટસવાળા ખોરાકો ૮૮ |     |
| કારો                          | ૧૧૪ |
| ક્રીસોલ                       | ૪૬  |
| કુદબની તનદુરસ્તીની            |     |
| બળવણી                         | ૧૮૬ |
| કુહડિયા ખાસી કોઠો ૩૬ સામે     |     |
| ક્રીસીન તેલનું બિઝલ           | ૫૬  |

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| કોઠો                      | ૧૦૭     |
| કોફી                      | ૧૦૭     |
| કોચળાની દવા               | ૧૧૭-૧૭૮ |
| કોટ                       | ૧૦૭     |
| કોણીનો પાટો               | ૨૩૬     |
| કોન'ફોર્સ                 | ૯૪      |
| કોલા                      | ૧૦૭     |
| કોલ્ડ પેક                 | ૧૫૧     |
| કોલ્ડવાટઅટકાવનારી દવાઓ ૩૬ |         |
| કોલેરા                    | ૭૭      |

ખ.

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ખનોજ ખોરાકો.             | ૮૬  |
| ખપાટીયાની નાઈ            | ૧૬૪ |
| ખસાનો પાટો               | ૨૪૧ |
| ખાસા પાણીનું સ્નાન       | ૧૫૧ |
| ખાસી                     | ૧૩૮ |
| ખેજ અથવા ખાડવાળા         |     |
| ખોરાકો                   | ૮૮  |
| ખેજની પીચકારી            | ૧૮૩ |
| ખોરાક ૨૦૪-૨૧૬-૨૨૪        |     |
| „ અને પીણા               | ૧૬૪ |
| „ ચાવવા વિશે             | ૬૬  |
| „ ના-સબધર્મા ધ્યાન       |     |
| „ ગ્રાપવાની બાબતો ૬૬     |     |
| „ ની પિચકારી             | ૧૮૩ |
| „ પકવવાનો રીતો           | ૬૭  |
| „ માર્કેટ ફેલાતા રોગો ૨૭ |     |
| „ વાલકાખ કર્વા પછી ૨૨૪   |     |



## ખેરાશાખાદકાપકરતાપહેલાં ૨૧૪

અ

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ખંધકનો ધૂમાડો               | ૪૬  |
| ખરમ પાણીમાં બીજવેલી         |     |
| આદર વીટાળવા વિશે            | ૧૫૦ |
| “ બાફતું” સ્નાન             | ૧૪૭ |
| “ સ્નાન                     | ૧૪૫ |
| “ હવાનું સ્નાન              | ૧૪૬ |
| “ હવામાં મૂકવું             | ૪૪  |
| “ “ મૂકવાના ફાયદા           | ૪૪  |
| “ “ “ ગેરફાયદા              | ૪૪  |
| ખરમી આપનારા ઉપચારો          |     |
| (નૂદા નૂદા રૂપમાં)          | ૧૬૪ |
| “ લાવનારા પીણું             | ૧૦૩ |
| ખરમ ઉપર રોકવાની રીત         | ૬૬  |
| ખજા                         | ૧૨૮ |
| ખજાસુણી                     | ૨૬  |
| ખજાપાક                      | ૨૭  |
| ખજામાં લગાવવાની રીત         | ૧૭૮ |
| ખાદી ખપાડીયાંની             | ૧૮૪ |
| ખીંટી સ્ટેન્ડ (હાથ ધોવાનું) | ૨૧૧ |
| ગોઠા રના                    | ૨૧૧ |
| ગોઠડું બાંધવા વિશે          | ૮૦  |
| ગોખર                        | ૨૬  |
| ગોસ્ત                       | ૬૦  |
| ગોળીઓ                       | ૧૧૩ |
| ગોસ્તનો સેરનો               | ૨૭૬ |

ઘ

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ઘણી પૂંછડી વાળો પટો     | ૨૬૪ |
| ઘર                      | ૧૮૭ |
| ઘરમાં અણીને પ્રસંગે વા- |     |
| પરવાની ચીજો રા-         |     |
| ખવાનું કપાટ             | ૨૬૬ |
| ઘરમાં વપરાતાં માપ અને   |     |
| વજન                     | ૧૧૦ |
| ઘાસ પડવાનાં મારણો       | ૮૪  |
| ઘાસતેલ અને સાણના પા-    |     |
| ણીનું મિશ્રણ            | ૫૬  |
| ધુંટણનો ચારપૂંછડીઓ      |     |
| પટો                     | ૨૬૪ |
| “ પટો                   | ૨૪૬ |
| ઘ                       |     |
| ચક્રિઓ                  | ૧૧૪ |
| ચાકી કુદી નીકળવાનો ત-   |     |
| બજો                     | ૩૧  |
| ચાદર બદલવા વિશે         | ૮૧  |
| ચામડી                   | ૧૨૬ |
| “ માં લાગારા અગર        |     |
| વરમ ઉત્પન્ન કરવાના      |     |
| ઉપચારો                  | ૧૭૧ |
| ચારપૂંછડીઓ પટો          | ૧૬૧ |
| “ “ “ ધુંટણનો           | ૨૬૪ |
| “ “ “ જડવાનો            | ૨૬૨ |

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| ચાર પૂંછડીઓ પાટો                  |                 |
| ” માથાનો                          | ૨૬૨             |
| ચાલુ તાવ                          | ૩૦              |
| ચાલ                               | ૧૦૭             |
| ચાટ ( તાવ ભરવાના નમુના )          | ૨૫, ૨૮, ૩૩, ૧૪૦ |
| ચિકાસવાળા ખોરાકો                  | ૮૮              |
| ” ” પદાર્થો                       | ૬૨              |
| ચૂનો                              | ૫૦              |
| ચેમનો નાશ કરવા વિષે               | ૩૬              |
| ચેપી રાજમાં કામ લેવાના સાદા નિયમો | ૫૩              |
| ચાખા                              | ૬૫              |
| ચાળવાનાં તેણા                     | ૧૧૬-૧૭૫         |
| છાશ                               | ૨૭૬             |
| છાલાયલી ચામડી માર્ફેટ ફેલાના રોગો | ૨૭              |
| જ                                 |                 |
| જખમ માર્ફેટ ફેલાતાંરોગો           | ૨૭              |
| ” મટિ તૈયાર રાખવાની ચીજો          | ૧૬૨             |
| જડવાનો ચાર પૂંછડીઓ પાટો           | ૨૬૨             |
| જન્કેટ                            | ૨૭૮             |
| ” વીધ ઝેંઝ                        | ૨૭૮             |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| જંદ નાશ કરવાના કુદરતી ઉપાયો       | ૪૨      |
| ” ” ” પ્રાકૃતિક ”                 | ૪૩      |
| ” ” ” રસાયણિક ”                   | ૪૬      |
| જંદનાશકરક દવા                     | ૩૬-૪૦   |
| ” ” નક્કર દવાઓ                    | ૫૦      |
| ” ” પ્રવાહી ”                     | ૪૬      |
| જળો                               | ૧૭૬     |
| જલી તૈયારી                        | ૨૧૬     |
| ” સુધકાક                          | ૧૮૭     |
| જંગના કાપડોનો પાટો                | ૨૫૦     |
| જંગનો પાટો                        | ૨૪૮     |
| જીભ                               | ૧૨૭ ૨૨૪ |
| જીવડાંઓનો નામ કરવાવિષેપ૪          |         |
| જીવડાંઓ મારવા માટે સૌથી સારી દવાઓ | ૫૫      |
| ” માર્ફેટ ફેલાતા રોગો             | ૨૮      |
| જીવાળની દવા                       | ૧૧૬     |
| ઝ                                 |         |
| ઝડપી હવાર                         | ૩૫      |
| ઝંડો બોખાર                        | ૨૬      |
| ઝાંડો                             | ૧૩૧     |
| ટ                                 |         |
| ટર્વેન્ટીન                        | ૫૬      |
| ટર્વેન્ટીનની પિચકારી              | ૧૮૩     |
| ટર્વેન્ટીનનો રોક                  | ૧૬૭     |
| ટાકેનાં લખણાં                     | ૧૨૩     |

|              |     |
|--------------|-----|
| ટીકચર આયોદીન | ૧૭૫ |
| ટીકડીઓ       | ૧૧૪ |
| ટુંટું       | ૨૭  |
| ટંપરેચર ચાટ' | ૧૭૬ |

ઠ

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ઠંડક                 | ૧૬૬ |
| ઠંડા પાણીનો ચાદર વી- |     |
| ટાળવા વિષે           | ૧૫૧ |

ઠ

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ઠંઠામ                      | ૧૭૬ |
| ઠીઠોડોરન્ટસ                | ૨૪  |
| ઠીસધન્દેકટન્સ પ્રોપર ૪૦-૪૧ |     |
| ઠુથ                        | ૧૪૫ |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ઠૂખી જાણેલા આઠમીઓ  |     |
| ઠાટે તેચાર રાખવાની |     |
| ચીજો               | ૧૬૨ |

|       |    |
|-------|----|
| ઠૂશીટ | ૮૩ |
|-------|----|

ત

|                  |     |
|------------------|-----|
| તનદુરસ્તી સંબંધી | ૬૭  |
| તંબાકુ           | ૧૬૬ |
| તળવાની રીત       | ૬૬  |

|     |         |
|-----|---------|
| તાવ | ૨૧૫-૨૨૩ |
|-----|---------|

|           |         |
|-----------|---------|
| " અને નાડ | ૧૨૩-૧૩૫ |
|-----------|---------|

|               |  |
|---------------|--|
| " " " કારવાના |  |
|---------------|--|

|           |    |
|-----------|----|
| " " નમુના | ૩૩ |
|-----------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| " ઉતરવાનો તળકો | ૩૧ |
|----------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| " ઉપલા મારતો | ૨૬ |
|--------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| તાવ ચાલુ | ૩૦ |
|----------|----|

|                 |  |
|-----------------|--|
| " નેવાની પાસાની |  |
|-----------------|--|

|        |     |
|--------|-----|
| " શીશી | ૧૩૫ |
|--------|-----|

|         |    |
|---------|----|
| " ટાટીઓ | ૨૬ |
|---------|----|

|           |    |
|-----------|----|
| " ના તળકા | ૨૬ |
|-----------|----|

|                  |  |
|------------------|--|
| " ની નિયાનીઓ અને |  |
|------------------|--|

|        |    |
|--------|----|
| લક્ષણો | ૩૪ |
|--------|----|

|                    |  |
|--------------------|--|
| " રાજીદો અને ઝેરો- |  |
|--------------------|--|

|       |    |
|-------|----|
| તરિયો | ૩૦ |
|-------|----|

|        |    |
|--------|----|
| " સુખી | ૩૬ |
|--------|----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| નિકોષ્ટાકારનો પાટો | ૨૫૬ |
|--------------------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| તેલો | ૧૧૪ |
|------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| તેચારી | ૧૦૦ |
|--------|-----|

થા

|           |     |
|-----------|-----|
| થર્મામીટર | ૧૩૫ |
|-----------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| થાન (ધાધ)નો પાટો | ૨૫૩ |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| થાપા ઉપરના પાટા | ૨૫૦ |
|-----------------|-----|

દ

|                        |  |
|------------------------|--|
| દર્દી તરફ આપવું નેધલું |  |
|------------------------|--|

|       |     |
|-------|-----|
| ધ્યાન | ૨૨૦ |
|-------|-----|

|                       |  |
|-----------------------|--|
| દર્દીના જોરડાના સરસા- |  |
|-----------------------|--|

|         |     |
|---------|-----|
| માનવિષે | ૩-૫ |
|---------|-----|

|             |  |
|-------------|--|
| " " ની તળની |  |
|-------------|--|

|            |   |
|------------|---|
| " " ની મીન | ૪ |
|------------|---|

|               |   |
|---------------|---|
| " " ની દિવાલો | ૪ |
|---------------|---|

|                 |   |
|-----------------|---|
| " " ની સ્વચ્છતા | ૩ |
|-----------------|---|

|              |   |
|--------------|---|
| " " નું સ્થળ | ૨ |
|--------------|---|

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| દર્દીના સરીરમાંથી બાહર  |         |
| પડતા પદાર્થો માર્ફત     |         |
| ફેલાતા રોગો             | ૨૬      |
| દર્દીની તૈયારી          | ૨૧૩     |
| દર્દીનું અવલોકન કરવા    |         |
| વિશે                    | ૧૨૨     |
| , બિછાનું               | ૬       |
| દર્દીને આપવાની ગરમી     | ૨૦૬     |
| , નંદવરાવવા વિશે        | ૭૩      |
| , ભારે ઇન્જ યમ્મ હોય    |         |
| તો દાકતર આવતા           |         |
| પહેલાં તૈયાર રાખ-       |         |
| વાની ચીજો               | ૧૬૧     |
| દર્દીના ઘોરડો           | ૧       |
| , પલંગ                  | ૬-૬     |
| દેમ                     | ૨૧૫-૨૨૪ |
| , ઉધરસ અને ગળફા         |         |
| ફવાઓ (પીવાની)           | ૨૭૦     |
| , (લગાવવાની)            | ૨૭૧     |
| , અને તે વાપરવાની રીત   | ૧૦૬     |
| , ની અસર                | ૧૩૩     |
| , નું માપ               | ૧૦૬     |
| ફવા પાવાનો વખત          | ૧૨૦     |
| દાકતરની મુલાકાત         | ૧૬૦     |
| ફાલેલા અને બળેલા દર્દીઓ |         |
| માટે તૈયાર રાખવાની      |         |
| ચીજો,                   | ૧૬૨     |

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| દાર                      | ૧૬૬         |
| દિવેલ (ઝેરડું) પાવાની    |             |
| રીત                      | ૧૧૫         |
| દુર્ગંધ દાગી દેનારી ફવાઓ | ૪૦          |
| દ્વિધ                    | ૬૧          |
| ધ                        |             |
| ધડ                       | ૭૧          |
| ધ્યાન યે'આય તેવા સ્થાનિક |             |
| ચિન્હો સાચના તાવ         | ૩૦          |
| ધાધનો પાટો               | ૨૫૩         |
| ધીમી આંચે બાફવાની રીત    | ૬૬          |
| ધીમો ઉતાર                | ૩૫          |
| ન                        |             |
| નસ'                      | ૫૮          |
| નંદાવાના પાણીની ગરમી     | ૧૪૪         |
| નળાનો પાટો               | ૨૪૮         |
| નામદ્રોજન ધરાવનાર        |             |
| ઝોરાકો                   | ૮૮-૬૦       |
| નાડ                      | ૧૩૬-૨૧૪-૨૨૨ |
| , દેમ ભેળી ?             | ૧૪૦         |
| નીચે ઉતરતો કલમતરાસ       |             |
| પાટો                     | ૨૪૭-૨૫૨     |
| પ                        |             |
| પકાવવાનું સ્થળ           | ૧૦૧         |
| પટીઓ                     | ૧૧૮         |
| પટેંગ                    | ૬૫          |
| પડીમાં                   | ૧૧૩         |

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| પરજોરાઈડ ઑફ મક્યુરી ૪૯    |        |
| પરમેન્ગેનેટ ઑફ પોટેશિયમપર |        |
| પ્રમાણ                    | ૧૦૦    |
| પરિચારિકા                 | ૫૮     |
| " એ ધારણ કરવાના           |        |
| II રુલો                   | ૬૧     |
| " એ સરવાનો નમુનો          | ૬૩     |
| " ના પોષાકપાયક થીજે       | ૬૮     |
| " ની તનદુરસ્તી            | ૫૮-૬૪  |
| " નો પોષાક                | ૬૭     |
| પલમ                       | ૨૧૦    |
| " મૂકવાની જગ્યા           | ૧૨     |
| પહેરવેસ                   | ૨૧૬    |
| પાઉદોદી                   | ૯૩     |
| પાધદોદો પાટો              | ૨૫૫    |
| પાટલીનો પાટો              | ૨૪૭    |
| પાટાપુદીનો સામાન          | ૨૬૯    |
| પાગપુદી મટિ મેજ           | ૨૧૧    |
| પાટો અગુઠાનો              | ૨૩૭    |
| " આમળાનો                  | ૨૩૬    |
| " ઇમેલ અક્ષર T (દી)       |        |
| ના આકારનો                 | ૨૬૭    |
| " આકડાના અકારનો           | ૨૩૪    |
| " ઉપર ચઢતો કલમતરાસ        |        |
|                           | ૨૪૧-૨૫ |
| " ઉલટવગો                  | ૨૩૧    |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| પાટો કવમતરાસ       | ૨૩૫     |
| " માણીનો           | ૨૩૯     |
| " ખમાનો            | ૨૪૧     |
| " ધણી પૂછડીવાળો    | ૨૬૪     |
| " છુટણનો           | ૨૪૯     |
| " છુટીનો           | ૨૪૪     |
| પાટો ચાર પૂછડીઓ    | ૨૬૧     |
| " " છુટણનો         | ૨૬૪     |
| " " જડબાનો         | ૨૬૨     |
| " " માયાનો         | ૨૬૨     |
| " ત્રિકોણાકારનો    | ૨૫૯     |
| " ઘાન (ધાઈ) નો     | ૨૫૩     |
| " ઘાપાનો (નળના કા- |         |
| તરાનો              | ૨૫૦     |
| " નળા તથા નળનો     | ૨૪૮     |
| " નીચે ઉતરતો કવમ-  |         |
| તરાસ               | ૨૪૩ ૨૫૨ |
| " પાધદોદો          | ૨૫૫     |
| " પાટલીનો          | ૨૪૭     |
| " પીડોદોદો         | ૨૨૬     |
| " પેચવાળો          | ૨૫૯     |
| " ભૂજનો            | ૨૪૧     |
| " માયાનો           | ૨૫૫     |
| " સાદા વળનો        | ૨૩૧     |
| " હાથના પોચા તથા   |         |
| કળાઈનો             | ૨૩૮     |
| પણી                | ૮૯      |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| પાણી નાખી દવા નરમ   |         |
| કરવા વિધે.          | ૧૧૯     |
| „ ગાફીત ફેલાવો રોગો | ૨૭      |
| પિચકારી             | ૧૮૦     |
| પિરાખ               | ૧૩૨-૨૧૬ |
| પીંજરાં             | ૮૭      |
| પિત્તજવર            | ૩૦      |
| પીડારોગ પાટા        | ૨૨૬     |
| „ „ „ બાધવાની       |         |
| રીતો                | ૨૩૦     |
| „ „ „ નાં રૂપાંતરો  | ૨૬૧     |
| પીલાંચો સેરવો       | ૨૭૫     |
| પીવાળી દવાઓ         | ૨૭૦     |
| પેચવાળો પાટા        | ૨૫૬     |
| પેસ્ટરીન            | ૫૬      |
| પોતાની તનદુરતીની ન- |         |
| જવણી                | ૧૮૬     |
| પોતાં મૂકવાની દવા   | ૧૧૭     |
| ફ.                  |         |
| ફીડીંગ કપ           | ૧૦૨     |
| ફીનાઇલ              | ૫૦      |
| ફૂટી નીકળતા તાંબો   | ૩૦      |
| ફોર્મોલ્ડેહાઇડ      | ૪૭      |
| ફોર્મોલીન           | ૫૦      |
| જા.                 |         |
| ખરફની પેસ્ટીસ       | ૧૭૩     |
| „ ફાયળી             | ૧૬૬     |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ખદારના કપચારો           | ૧૬૪ |
| ખિલ્લર                  | ૧૭૩ |
| ખિલ્લરોંગ ફલુઇડ         | ૧૬૩ |
| ખિલ્લ-કોટ પંચ           | ૧૮૦ |
| „ ફીક                   | ૨૮૦ |
| ખંધુમંજ                 | ૨૭૭ |
| ખાફ                     | ૧૭૮ |
| „ આપવો                  | ૪૫  |
| ખાળકના ઝાડાની ખાસીયત    | ૧૫૪ |
| ખાળકોનું નિયમિત વજન     | ૧૫૩ |
| ખાળી નાખવું             | ૪૩  |
| ખિયાનામાં અદેલીને       |     |
| જેસવાની બેઠક            | ૮૬  |
| ખિયાનું તૈયાર કરવા વિધે | ૭૮  |
| ખિયાયત                  | ૧૪  |
| ખિમારખાળકોની માવજત      | ૧૫૨ |
| ખીચ ભતનાં પીણાં         | ૧૦૩ |
| ખીફ-જ્યુસ               | ૨૭૩ |
| ખીફ-ટી                  | ૨૭૨ |
| ખીફ ટી બનાવવાની રીત     |     |
| (પા કલાકમાં)            | ૨૭૪ |
| ખેવડ કરેલી ચાદર         | ૮૩  |
| બા.                     |     |
| બાગેલા દાડખાપી પીડાતા   |     |
| દર્દી માટે પદ્મજ        | ૧૧  |
| લીનારાવળી ગરમી          | ૧૬૫ |
| „ „ દંડક                | ૧૭૦ |

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| શીનો શેક                 | ૧૬૬     |
| બૂજ અને તરસ              | ૧૨૭     |
| બૂજવાનો પાટો             | ૨૪૧     |
| બૂજવાની રીત              | ૬૮      |
| મ                        |         |
| મટનનો મેરવો              | ૨૭૬     |
| મરઝી                     | ૨૯      |
| મરઝો                     | ૨૭      |
| મલમો                     | ૧૧૬-૧૭૭ |
| માખણ                     | ૯૨      |
| માછલી                    | ૯૦      |
| માયાના તાલકા ઉપર લ-      |         |
| ગાવવાની રીત              | ૨૬૩     |
| " પાછલા બાગે " "         | ૨૬૪     |
| " નો ચાર પૂંછડીઓ પટાર૨૬૨ |         |
| " નો પાગ                 | ૨૫૫     |
| માધું અને ગરદન           | ૭૪      |
| માંદાનો ખોરાક પકાવવા     |         |
| વિધે                     | ૯૭      |
| માંદાનો ખોરાક બનાવ-      |         |
| વાના મુરઠા               | ૨૭૨     |
| માંદા માણસનો ખોરાક       | ૮૮      |
| માનસિક હાલત              | ૧૩૪     |
| મિશ્વર                   | ૧૧૨     |
| મિશ્રણ                   | ૧૧૨     |
| મીઠક પુડીંગ              | ૨૮૦     |
| મુલાકાત સંબંધી નિયમો     | ૭૧      |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| મુરાળધાર સ્નાન                | ૧૪૬ |
| મેડીટરેનિયન ફીવર              | ૨૭  |
| મોંઢું                        | ૨૧૫ |
| માલ્ટા ફીવર (જી પરિશિષ્ટ ૧૬૬) |     |
| મહોમાં લગાવવાની દવા           | ૧૭૬ |
| ચ                             |     |
| ચલો (પીળો) ફીવર               | ૨૯  |
| ૨                             |     |
| રક્તપિત                       | ૨૭૪ |
| રંગીલું                       | ૨૭  |
| રતવા                          | ૨૭  |
| રસકપૂર                        | ૪૯  |
| રસ (પગે લેવાનો)               | ૨૮  |
| રસદાર રંગો                    | ૯૬  |
| રસજ્ઞાન સંબંધી                | ૯૭  |
| રાઈની ચોલ્ડીસ                 | ૧૬૬ |
| રાઈનું સ્વાસ્થ્ય              | ૧૭૪ |
| રાઈવાળા કાગળ                  | ૧૭૪ |
| રાત્રે પહેરી સવાનાં કપડાં     |     |
| વિધે                          | ૭૭  |
| રૂના ગોઠા માટે મેજ            | ૨૧૧ |
| રેતાળ માખનો તાવ               | ૨૮  |
| રોગના કુમલાનો વળકો            | ૩૧  |
| લ                             |     |
| લખણમાં                        | ૩૪  |
| લગાવવાની દવાઓ                 | ૨૭૧ |
| લાલદવા                        | ૧૭૫ |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| લીલી તરકારી               | ૬૫  |
| લુલીયું                   | ૨૬  |
| લોચન                      | ૨૧૧ |
| વ                         |     |
| વધારાનો ખોરાક             | ૮૬  |
| વનસ્પતિના ખોરાકો          | ૯૩  |
| વરાળમાં છૂપી અરખી         | ૪૫  |
| " રોગરખમાં પેસી           |     |
| જવાની રાકિત               | ૪૬  |
| વાછરડાના માંસને! સેરવોરજી |     |
| વાઢકાપ કરતા પહેલાં        |     |
| અને તે પછી પરિચા-         |     |
| રીકાની ફરજે               | ૨૦૯ |
| વાઢકાપ કરતા પહેલાં        |     |
| ઈર્ષીની તૈયારી            | ૨૧૩ |
| વાઢકાપ કરતાં પહેલાં       |     |
| ઝોરડાની તૈયારી            | ૨૦૯ |
| વાઢકાપ કરવાનું મેજ        | ૨૧૦ |
| " યર્ષ રહ્યા પછી ઝોરડો    |     |
| ઠીકઠીક કરવા વિષે          | ૨૧૯ |
| " યથા પછીની ફરજે          | ૨૧૯ |
| વાઢખીથી અંજ સાફ           |     |
| કરવા વિષે                 | ૧૪૯ |
| વાયુરૂપી જંતુ નાશકારક     |     |
| વરતુઓ                     | ૪૬  |
| વંઢાઈટ વાઈન ઠંડે          | ૨૭૮ |
| વિરંજન ચૂર્ણ              | ૫૧  |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| વેદના                 | ૧૨૫    |
| વંકે                  | ૨૭૯    |
| શ                     |        |
| શરીર ઉપર પડતાં ધારા   | ૮૪     |
| શરીરના અવયવોની ખીલ-   |        |
| વર્ણનો મુદત           | ૧૫૪    |
| શરીરના નૂહાનૂહા ભાગો  |        |
| ઉપરના પાટા            | ૨૩૬    |
| શ્વ વ સ્નાન           | ૧૦૫    |
| શીતળા                 | ૨૭     |
| રોક-ક્ષીનો            | ૧૧૬    |
| " સૂડા                | ૧૧૮    |
| રોકવાની રીત           | ૯૮     |
| સ                     |        |
| સર્વ ંયાપક તાવ        | ૨૮     |
| સ્થાનિક તાવ           | ૨૯     |
| સ્નાન                 | ૨૧૬    |
| સ્નાન અથવા નંદાવાવિષે | ૧૪૪    |
| સ્પન્જમ               | ૧૪૯    |
| સ્પર્શથી થતા રોગો     | ૨૫     |
| આવ માટે તૈયાર રાખ-    |        |
| વાની ચીજો             | ૧૬૨    |
| સ'ભ સ્વાની મુદત       | ૩૧     |
| " યવાનો તળકડો         | ૩૬-૨૦૪ |
| સાદાવળનો પાટો         | ૨૬૧    |
| સાળુ                  | ૫૨     |
| સુખી તાવ              | ૨૯     |



|                          |     |                       |     |
|--------------------------|-----|-----------------------|-----|
| સુધડાઈ                   | ૧૦૦ | હવા અથવા પાણીથી       |     |
| સુધાડવાની દવા માટે મેજ   | ૨૧૧ | ભરેલાં ગિંઠાના        | ૧૫  |
| સૂકા શેક                 | ૧૬૮ | હવા ધરમા દાખલ થતા     |     |
| સૂરા બેસવાની ટબ          | ૧૨૫ | ના માર્ગો             | ૨૩  |
| સૂરા બેસવાની ટબમાં       |     | હવાની આવભવ            | ૨૦  |
| ફેરફાર                   | ૨૨૫ | " " માટે નિયમો        | ૨૧  |
| સૂરાની ફાંદડ કીલોલ       | ૪૯  | " " બધારણ             | ૨૦  |
| સવનનો તબક્કો             | ૩૦  | હવા બહાર નીકળવાના     |     |
| સેરવો (નિર્મળ વેસારંજનો) | ૨૭૪ | માર્ગો                | ૨૩  |
| " પીલાનો                 | ૨૭૪ | " ભરી જનાવેલા પીણા    | ૧૦૮ |
| " મટનનો                  | ૨૭૫ | " માર્ફ્ટ ફેલાતા રોગો | ૨૬  |
| " વાછાડાના મસિનો         | ૨૭૬ | હાય અને પગલું સ્નાન   | ૧૪૯ |
|                          | ૨૭૭ | હાય પાવાઈ ઝીંડી રહેતો | ૨૧૧ |
| સોગડીઓ                   | ૧૧૫ | હાયના પાયા તથા કળા-   |     |
| હ                        |     | ધનો પાટો              | ૨૩૮ |
| હયિઆરા મટિ મેજ           | ૨૧૧ | હાયની સંભાળ           | ૨૧૭ |
| " સાફ કરવા વિશે          | ૨૨૦ | હાયપમ                 | ૭૫  |
|                          |     | હુમલો (વાવનો)         | ૩૧  |
|                          |     | હાટપેક                | ૧૧૦ |